B 5
5
440
BIBLIOTECA NAZIONALE
CENTRALE - FIRENZE

R. BIBLIOTECA NAZIONALE CENTRALE
FIRENZE

LIBRI

DONATI DAL

DOTTOR ANNIBALE GIULIONI

GIURISTA

Nato a Firenze il 7 Febbraio 1807
e morto il 1° Dicembre 1895 in Firenze.

16 Maggio 1896

MEDICINA DOMESTICA

O SIA

TRATTATO COMPLETO

DI MEZZI SEMPLICI PER CONSERVARSI IN SALUTE
IMPEDIRE E RISANARE LE MALATTIE

OPERA UTILE

E ADATTATA ALL'INTELLIGENZA DI CIASCUNO

DI GUGLIELMO BUCHAN

MEDICO DEL COLLEGIO REALE DI MEDICINA
DI EDIMBOURG

TRADOTTA DALL'INGLESE E ARRICCHITA DI MOLTE
AGGIUNTE ED ANNOTAZIONI

DAL SIG. DUPLANIL

MEDICO DELLA UNIVERSITA' DI MONTPELLIER

EDIZIONE SECONDA ITALIANA RIVEDUTA, RICORRETTA
E NOTABILMENTE ACCRESCIUTA SU LA SETTIMA
DI LONDRA E LA QUARTA DI PARIGI.

TOMO I.

IN PADOVA, MDCCLXXXIX.
NELLA STAMPERIA DEL SEMINARIO
APRESSO TOMMASO BETTINELLI
CON LICENZA DE' SUPERIORI, E PRIVILEGIO.

L'EDITORE
A CHI LEGGE.

L'*Intereſſe univerſale con cui fu ricevuta la noſtra prima Edizione Italiana della* MEDICINA DOMESTICA, *l'impegno che ne riſvegliò ne' Pratici la lettura, e l'eſito feliciſſimo che dall'uſo ſe ne ritraſſe, ci obbligano ad una sì ſollecita Riſtampa. Buon per noi che, a ſecondare le noſtre premure, fattaſene in queſto tempo un'altra Edizione in Londra ſotto gli occhi del ch. Autore, e due in Parigi con le cure del benemeritiſſimo Traduttore Franceſe, ci ſomminiſtrarono il mezzo di riſcontrare ſcrupuloſamente la noſtra con quelle, e quindi ricorretta, riordinata, e notabilmente accreſciuta preſentarla con più di coraggio a quel Pubblico che sì corteſe accolſe la prima. Con la ſteſſa occaſione ci diemmo a rivedere la noſtra Traduzione; e per renderla eſattiſſima vi ſi fecero de' cangiamenti in gran numero, per quanto ci permiſero le premure di rendere prontamente appagati i deſiderj di chi ad ogni ora ci fa ricerca di queſta utiliſſima Opera. Ci ſiamo però creduto lecito di ſcoſtarſi in parte dalle ſu lodate Edizioni, non introducendo nel Teſto gran parte di note del Traduttore Franceſe, come Egli ha giudicato opportuno*

nell' ultima Edizione di Parigi, ſpezialmente nella I. Parte, ma laſciandole come innanzi a piè di pagina; onde moltiplicando l' inutile lavoro, e accreſcendo conſiderabilmente di mole i Volumi, non ſi veniſſe con ciò ad aumentarne di ſoverchio il valore. Gradiſci l' attenzione di giovarti e piacerti, e vivi felice.

AVVISO

PREMESSO ALLA PRIMA EDIZIONE.

IL titolo ſolo di queſto Libro avrebbe baſtato a renderlo caro. Il nome di MEDICINA DOMESTICA ſpiega di qual intereſſe poſſa eſſere nelle famiglie. Il ſentirſi di ſalute ſconcertata, l'eſſere attorniato da una famiglia infermiccia, il vedere il ſuo amico, il ſuo ſimile oppreſſo da male turba la tranquillità dello ſpirito, mette rammarico, e cagiona più o meno di danno reale. Qualora ci ſentiamo malati, facciamo ricorſo al Medico. Egli ſi ſtudia di procurarci la ſanità perduta. Ma non l'abbiamo in tutti i tempi preſente; manchiamo ad ogni tratto di regola; ſiamo tutto giorno incerti ſu ciò, che più ci giova o nuoce, ſu quel che abbiamo o non abbiamo da fare, nè ſappiamo come decidere in noſtro favore. Se ſiamo colti da malattia, ſappiamo noi indicare al Medico gli errori del noſtro modo di vivere, la natura de' noſtri incomodi? No certamente: non ne abbiamo cognizione baſtante. Dunque qual dubbiezza ſarà per lui? quale danno per noi? E ſe egli non ſia paziente abbaſtanza per interrogarci ne' modi convenienti, ſe non abbia perſpicacia ſufficiente per intenderci, capacità neceſſaria per diſtinguere le differenze dello ſtato noſtro infelice; qual utile ne ritrarremo, quale danno anzi non ne deriverà a noi ſteſſi? Per la qual coſa ſi vede apertamente che ab-

biamo biſogno d'una guida continua, che ci conduca con ſicurezza dietro i giorni di noſtra vita, e d'iſtruzioni per diſcernere lo ſtato attuale della ſalute noſtra. Di tanto ſembra baſtante il Libro, che preſentemente ſi offre al Pubblico colle ſtampe. E' vero, che tra le mani di tutti ne vanno degli altri: ma è vero altresì, che queſto ſi eſtende a coſe maggiori. Poichè oltre le regole utili a far fronte ai mali brevi e impetuoſi, porge eziandio l'iſtruzioni neceſſarie per domare i mali lunghi e lenti; dirige ed ammaeſtra gli uomini d'ogni claſſe ſulla condotta più ſalubre per preſervarſi dalle moleſte conſeguenze delle loro occupazioni e meſtieri; avvertimenti, de' quali mancano gli altri libri ſcritti ſu tale propoſito. Al rifleſſo di sì fatti vantaggi parve, che una Traduzione di queſt' Opera ſarebbeſi accolta con lieta fronte dai noſtri Italiani. Quindi ſi è cercata perſona intendente dell'arte, che la recaſſe in noſtra lingua con tutta l'eſattezza, e in modo tale che il Pubblico ne rimaneſſe pago e contento. Circa il merito di queſta Opera tutti i Medici ſi accordano a riputarla degna di pregio; ogni perſona n'è a queſt'ora pienamente informata; ne anno parlato replicatamente tutti i Giornali, ogni Foglio periodico, e tutti con una ſtima eguale. Lo ſteſſo Sig. Tissot nella Pref. della ſeſta ediz. dei ſuoi *Avviſi al Popolo* ſi eſpime così: „ Dopo la pubblica-
„ zione di queſt' Opera ne ſono comparſe mol-
„ tiſſime altre dello ſteſſo genere in differenti
„ lingue, ec.... Io non farò parola di alcuna,
„ eccetto che d'un' Opera Ingleſe, che merita

„ veramente d' eſſere diſtinta: l' Autore è il Sig.
„ BUCHAN Medico di *Edimburgo*, il quale ſot-
„ to il titolo ſemplice di MEDICINA DOME-
„ STICA ha riunito un grandiſſimo numero di
„ verità utili ſulla conſervazione della ſalute,
„ e ſopra le malattie tanto acute che croni-
„ che. Io reputo queſt' Opera come uno de'
„ buoni Trattati di Medicina, che abbianſi „.
In prova di ciò abbiamo veduto nel corſo di breve tempo comparire ſei Edizioni di queſt' Opera nell' Inghilterra, e due in Francia. Nell' atto d' accingermi a queſta impreſa, ho veduto abbracciarſi la ſteſſa idea da altri in Italia. Queſto penſiero era atto a conſolarmi, confermando il mio; ma potea inſieme ſconſolarmi, ſe ſi foſſe trattato d' altro libro che di quello, di cui per il pregio, per l' utilità, per l' eſempio d' altre nazioni, ſaranno poco due Edizioni per l' Italia. Se non che queſte due Edizioni d' Italia poſſono riputarſi diverſe l' una dall' altra; eſſendo quella fatta altrove tratta dall' originale Ingleſe; la noſtra dalla verſione Franceſe del Sig. DUPLANIL. Parrebbe veramente, che quella tratta dall' Ingleſe doveſſe preferirſi a queſta; ma quando riflettaſi che queſta contiene eſattamente tutte le verità e gli ammaeſtramenti del Sig. BUCHAN, e di più le maſſime e le dottrine del Sig. DUPLANIL, ſi vede che la Traduzione dal Franceſe ha un pregio maggiore ſopra quella fatta dall' Ingleſe. Di fatti queſto dotto Medico ha talmente maneggiata ed arricchita l' Opera del Sig. BUCHAN, che tra le ſue mani ha ella acquiſtato non ſolo delle perfezioni nuove, ma una forma eziandio

molto diverſa e più comoda. Non v'è Capitolo, non v'è Paragrafo, non Articolo, cui non abbia Egli aggiunto qualche coſa di nuovo. Ad ogni paſſo s'incontrano dei ſentimenti di queſto dotto Traduttore, che riſchiarano ed agevolano la ſtrada ad ogni uomo il più ignaro di Medicina. Laonde ſi può dire con franchezza, che in un'Opera ſola ſono rinchiuſi i vantaggi di tutte e due. Non ſi può negare, che alcune note Franceſi a prima viſta ſembrano ſuperflue; ma eſaminate con attenzione ſi trovano tutte di qualche utilità. Alcune ſono utili ai Medici, altre a quelli che non eſercitano l'arte. Quindi non ſi potevano ſollevare gli uni del ſuperfluo, ſenza defraudare gli altri del neceſſario: giuſto motivo di ſeguire a punto le traccie del Sig. DUPLANIL; tanto più che la ſua fatica ha riſcoſſo gli elogi ſinceri dell'Autore Ingleſe. Le note ſu i coſtumi ed abuſi di Francia ſervono di confronto ai noſtri, e di lumi ai Viaggiatori che là ſi portano, per evitare gl'inconvenienti di sì fatte coſtumanze. Il Dizionario Botanico, ſebbene ſembri una pura curioſità, può riuſcire in molti incontri aſſai vantaggioſo. Le perſone, che abitano in campagna, e che non poſſono avere gli Erbolaj pronti, ſchiveranno ogni equivoco dannoſo, qualora vogliano conſultare queſto Dizionario. Non s'è voluto per ultimo fare aggiunta veruna coll'oggetto di adattare queſt'Opera alle coſtumanze, e agli uſi d'Italia. Si farebbe inutilmente accreſciuta la mole del libro, e recato del tedio al Lettore. Tutto giorno ſi traducono, e ſi riſtampano dei libri foraſtieri di Me-

dicina Pratica ſenza nè aggiungere, nè togliere di quel che anno; e pure ſi leggono e ſi pregiano dai noſtri Medici. Si vedono dei caratteri, e dei genj quaſi infiniti tra i noſtri ſteſſi Italiani; lo ſteſſo ci conviene ſupporre dei loro temperamenti, per i quali ſe ſi voleſſero ſtabilire delle regole particolari, è da credere, che convertebbe ridurle al numero immenſo degl' individui, a' cui biſogni ſi aveſſe a provvedere. Chi mai ſupporrebbe queſto per poſſibile a dirſi in un libro? Biſognerebbe avere una cognizione perfetta degl' individui non ſolo eſiſtenti nella nazione, ma di quelli ancora che aveſſero un giorno ad eſiſtere. Così è che queſte varietà di nazione a nazione non fanno differenza veruna. Dunque non v' è che una Medicina generale, che ſi poſſa inſegnare, e l' eſperienza ſola dee adattarla ai caſi particolari. E qualora ſi tratti d' una tal malattia, lo ſteſſo è che ſi diſcorra di queſta in Inghilterra, in Francia, o in Italia, poichè ſe queſta variaſſe, non ſarebbe più la ſteſſa, e in conſeguenza ſi cangiarebbe il ſuppoſto. Gli ſteſſi rimedj, che ſi ſono ſcoperti utili in un luogo, ſi ſono poſcia adottati da tutte le altre nazioni: e ſe ſi ſono in progreſſo ritrovati inutili da alcuna delle nazioni, che li praticò dietro gl' inſegnamenti dell' altra, fu ſempre ſegno che furono eſagerati dai primi. Il fatto conferma queſta opinione. Nei tempi addietro gli ſteſſi Ingleſi venivano ad apprendere la Medicina dagl' Italiani, ed al preſente alcuni dei noſtri Medici vanno ad impararla da eſſi: Nè quelli certamente ſaranno venuti ad apprendere

una Medicina Ingleſe in Italia, nè i noſtri Italiani anderanno a ſtudiarne una Italiana in Inghilterra. Dunque non reſta a dire ſe non che queſta ſcienza non è che generale, cioè che i ſuoi precetti ſi adattano ad ogni luogo. Quindi vano era il biſogno di ridurre queſto libro alla natura del clima noſtro; e ſe altri dopo averlo promeſſo non l' anno eſeguito, è da credere, che ſi ſieno alla fine accorti, che queſto ſarebbe ſtato lavoro almeno inutile. E' vero, per quanto ſi dice, che CELSO ebbe ad eſprimerſi, che altro è praticare la Medicina in Roma, altro in Egitto, altro in Inghilterra, ed altro in Francia, e che BAGLIVIO ripeteva *Scribo in aere Romano*; ma i loro ſcritti ſi adoperano anche al giorno d' oggi ſenza variazioni, e credo beniſſimo, che tutti e due non altrimenti avrebbero ſcritto, ſe foſſero viſſuti in tutt' altro luogo fuori di Roma, giacchè ſiamo aſſicurati dai Medici, che ambedue ricopiarono e confermarono le maſſime d' IPPOCRATE, che pure eſercitò la Medicina nella Grecia. Reſterebbe ora qualche coſa a dire di preciſo, e di ragionato ſull' utile economia ed ordine di queſt' Opera; ma i due diſcorſi preliminari dell' Autore Ingleſe, e la Prefazione del Traduttore Franceſe baſteranno per eſibirne un' idea ſufficientiſſima. Tutto queſto parve neceſſario di eſporre, per ſignificare al Pubblico il riſpetto con cui ſi preſenta queſta Edizione, ſulla luſinga di conſeguire dal diſcretiſſimo ſuo giudizio, ſe non applauſo, almeno corteſe compatimento.

AVVERTIMENTO

DEL TRADUTTORE FRANCESE.

IO non imprendo a formare l'elogio dell'Opera, di cui do la Traduzione. L'utilità pubblica n'è il solo scopo; e il titolo di MEDICINA DOMESTICA la enuncia vantaggiosa abbastanza. Il Lettore deciderà, se fosse possibile di meglio adempiere a sì fatto oggetto, qualora consideri, che l'Autore nelle sue ricerche e nelle sue osservazioni abbraccia tutti gli uomini, che compongono le differenti classi della società, e quel ch'è di non minor momento, ch'ei s'è singolarmente occupato sulla salute di quella classe preziosa, che la sua oscurità rende troppo negletta, e che ha per ciò stesso agli occhi dell'umanità maggior diritto di esigere da noi tutto ciò, che vale ad illuminarla intorno alla sua conservazione.

Incoraggito da viste sì nobili, ed animato da uno zelo pari a quello del Sig. BUCHAN, oso sperare che questa Traduzione, che mi sono studiato di render fedele, non andrà soggetta a veruna di quelle contraddizioni, che fanno pentire un onesto uomo di aversi affaticato pel bene de' suoi simili.

Lungi dall'essermi arrestato per sì fatto ostacolo, mi sono compiaciuto a persuadermi, che la barriera, la quale sembrava frapposta tra l'uomo e l'arte che dee risanarlo, più non abbia de' sostenitori interessati a difenderla contro coloro, i quali si occupano daddovero sul ben essere de' loro compatriotti; e a tenore di questa persuasione non ho paventato di concorrere alla distruzione de' pregiudizj, che impediscono alla Medicina di essere accessibile e popolare.

Non ho dunque contribuito alla promulgazione dell'Opera del Sig. BUCHAN, se non perchè io mi

credo assai convinto per lo studio degli eventi e della Storia della Medicina, che quest' arte farebbe de' progressi più rapidi, se i più di coloro, che la esercitano, non si recassero a merito l' avere delle riserve contrarie al vantaggio della società.

Tuttavolta se rimanessero ancora de' dubbj sopra la sincerità delle nostre intenzioni, e sui precisi doveri di coloro, che per professione si dedicano al sollievo dell' umanità; si consultino le ragioni saggie e persuasibili, su cui l' Autore si appoggia nella sua Prefazione, e nelle sue Introduzioni. (*Veggasi qui appresso, ed il Tom. V.*) Ripetendole non farei che infievolire le verità, ch' egli ci svolge (1): qui è mia intenzione di solo porgere una idea dell' Opera, e della mia Traduzione.

Il successo della MEDICINA DOMESTICA in Inghilterra non è punto equivoco. Sette edizioni in nove anni la stabiliscono in un modo incontrastabile; e un simile evento in un paese, dove vi sono tante persone illuminate nella Medicina, appalesa bastevolmente, che quest' Opera è dello scarso numero di quelle, che forman epoca, e che possono veramente pretendere di esser utili al genere umano. A quest' ora n' esiste di già una Traduzione Olandese; e n' è uscita una Italiana, fatta dopo la Francese, che noi pubblichiamo per la quarta volta.

---

(1) Io trovomi in dovere di dichiararmi che vi sono molti passi di pura opinione in questa Prefazione e nelle Introduzioni, i quali fui costretto o di omettere del tutto, o di temperare nella Traduzione, perciocchè evvi tutt' altra maniera di pensare su la Medicina in Francia che in Inghilterra. Io devo fare la stessa dichiarazione relativamente al Paragrafo che tratta dell' Innesto del Vajuolo, di cui la pratica, come è noto, non è per anco autorizzata dalle Leggi, quantunque l' esempio d' una gran parte provi quanto sia essa pratica vantaggiosa e salutare.

Ceſſerà la maraviglia del ſucceſſo di queſto Libro, ſe ſi legga con attenzione. Si vedrà, che di tutti quelli ſcritti ſopra la ſalute, e ridotti alla capacità di ognuno, non ve n'ha alcuno che ſi poſſa paragonare alla MEDICINA DOMESTICA, ſia per la verità de' principj, la ſaviezza de' precetti, la preciſione dell' idee; come per la moltiplicità delle coſe, che in ſe racchiude. Gli *Avviſi al Popolo*, il ſolo libro che leggaſi di queſto genere, limitato eſſendo all'eſpoſizione e al governo de' mali acuti, ſembra di non avere colto nel punto, che il ſuo Autore ſi proponeva. Si può dire, ſenza volere per neſſun modo ſcreditare queſt'Opera, che l'omiſſione de' due eſſenziali ſoggetti, l'*Igiene* e le Malattie croniche, la rendono incompleta.

In quanto agli altri libri popolari, che anno per oggetto la ſanità, oltre di non eſſere ſtabiliti ſul medeſimo piano della MEDICINA DOMESTICA, comechè ſono d'altronde pel maggior numero ſcritti da uomini, che non ebbero che poco o nulla di cognizioni in Medicina, non devono paſſare ſe non per compilazioni, tanto più pericoloſe, quanto che i loro Autori avendo tutti attinto alle medeſime fonti, altro non fecero che ripeterne e veſtirne le coſe ſteſſe, ciaſcuno alla ſua foggia.

DIVISIONE DELL'OPERA.

La MEDICINA DOMESTICA è diviſa in due Parti. Nella prima l'Autore parla unicamente dell'*Igiene* e della *Medicina Profilatica*, vale a dire di que' due rami dell'Arte, che trattano de' mezzi di conſervare la ſanità, e di rimuovere le malattie; e la intitola: *Delle cauſe generali delle malattie*. Nella ſeconda offre la deſcrizione e il governo di tutte le malattie; ed è intitolata: *Delle malattie*.

In queſta prima Parte il Sig. Buchan non ſi limita a dare i precetti i più ſaggi e i più appropriati a ciaſchedun individuo ſopra il modo di condurſi relativamente agli *alimenti*, all'*aria*, e all'*eſercizio*; oggetti, che per eſſerſi meritata l'attenzione di tutti gli Autori, che anno verſato ſopra queſta parte di Medicina, non ſono niente meno importanti. Siccome è ſuo ſcopo di far conoſcere tutte le cauſe delle malattie, a cui ſi teſta eſpoſto ad ogni iſtante, e in tutte le circoſtanze della vita; ei comincia dal fiſſare l'attenzione del Lettore ſu quelle, delle quali è in preda il fanciullo dal momento del ſuo naſcere ſino a quello, in cui abbraccia la profeſſione, alla quale vien deſtinato. Non ſi può ſenza tenerezza vedere quanto queſto eſſere sì frale, ma altrettanto intereſſante, abbia a lottare per parte eziandio di coloro, che ſi propongono di conſervargli la vita e la ſalute. Di là mette ad eſame tutti gli ſtati e tutte le profeſſioni. Dimoſtra che ſebbene la maggior parte delle occupazioni, a cui gli uomini ſi dedicano, ſieno frequentemente per ſe ſteſſe cagioni di malattie; nulladimeno ſta ſempre in noſtro potere di allontanarle, e ſovente ancora di volgerle in noſtro vantaggio.

In ſeguito tratta de' *veſtiti*, del *ſonno*, dell'*intemperanza*, della *politezza*, del *contagio*, delle *diverſe ſpezie di paſſioni*, delle *evacuazioni conſuete*, e de' *pericoli*, a' quali eſpone la loro *ceſſazione* o la loro *ſoppreſſione*. Quanto ſi dice in queſto ultimo Capitolo, è in modo nuovo eſpoſto, e merita il più attento rifleſſo di ogni uomo geloſo della propria conſervazione.

Tali ſono i ſoggetti, che la prima Parte abbraccia, per la indicazione minuta de' quali rimandiamo il Lettore al Sommario, che è poſto alla fine di queſto *Primo Volume*. Per quanto mai moltiplicati eſſi ſieno, non ve n'ha alcuno che ſi poſſa negligere ſenza colpevole mancanza. Tut-

ti ſono maneggiati collo ſteſſo intereſſe, e ſono egualmente degni di attenzione, perchè rieſcono tutti della medeſima importanza. Il metodo dell' Autore è ſemplice, chiaro, e de' più agevoli a ſeguirſi. A lato del pericolo ſi trova ſempre il mezzo di evitarlo. Ognuno de' ſuoi precetti è munito di eſempj, di oſſervazioni, e di ragionamenti filoſofici, morali, fiſiologici, e talvolta anatomici.

La ſeconda Parte comprende i caratteri, le cauſe, i ſintomi, e il governo di ciaſcuna malattia. Si diſtribuiſce in ſeſſanta Capitoli, compreſi quelli che furono aggiunti da noi. Ognuno di queſti Capitoli è diviſo in Paragrafi, i quali il più delle volte ſono ſuddiviſi in Articoli più o meno moltiplicati, (come lo deſcriveremo qui appreſſo) ciaſcuno de' quali verſa ſopra una malattia del genere di quella di cui il Capitolo porta il nome. I Capitoli I, e II, che ſervono come d' Introduzione ai ſuſſeguenti, ſomminiſtrano delle cognizioni generali: il primo ſopra la natura e il governo delle differenti ſpezie di mali; il ſecondo ſopra la natura e il governo delle diverſe ſpezie di febbri; e ſi dee comprendere quanto ſia neceſſario di aver ſempre preſenti al penſiero queſti precetti generali, per leggere con frutto l' Opera preſente. Nel Capitolo III, l' Autore entra in materia. Quivi noi ci aſterremo dal numerare la folla de' mali, e degli accidenti, di cui Egli eſpone la ſtoria e la cura; per ciò rimandiamo il Lettore alla fine del Tomo II, III, e IV, dove ſi troveranno i Sommarj, che li faranno conoſcere colla maggior preciſione.

Il cammino del Sig. Buchan in queſta ſeconda Parte è della medeſima ſemplicità, della ſteſſa chiarezza. Incomincia ſempre dal definire la malattia, ne aſſegna poſcia la ſede. Inimico dell' Ipoteſi, non s' intertiene ſu ciò, che appellaſi nelle ſcuole *cagioni proſſime* ed *immediate*; ma non

omette di parlare delle *cagioni evidenti* e *rimote*, che poſſono con minore ambiguità ſvelare il carattere della malattia. Dalle cauſe paſſa ai ſintomi, ch' ei deſcrive con preciſione, e di là alla cura, in capo della quale ſta ripoſta la regola del vitto, oggetto di troppo negletto dai Medici, anche da quelli, che anno ſcritto ſullo ſteſſo genere dell' Autore: in fine addita i mezzi di prevenire i mali, di cui s' è fatta parola.

Nel leggere queſta ſeconda Parte con attenzione non ſarà malagevole ai Pratici di riconoſcere il piano dell' Opera eſimia del Sig. Lieutaud, intitolata: *Compendio di Medicina Pratica*. Per verità non vi ſi troverà alcuna di quelle oſſervazioni anatomiche, che rendono sì pregevole il Libro di queſto Medico illuſtre; ma quello del Sig. Buchan non le richiedeva. Si ſcoprirà facilmente, che la Medicina Domestica è per ogni ſorta di perſone, ciò che il *Compendio di Medicina Pratica* è per ogni Medico; cioè una *Tavola*, un *Manuale*, un *Promemoria*, dove ſi può vedere in una occhiata quanto ſi dee fare e praticare in tutte le circoſtanze della vita, tanto per cuſtodire la ſalute, come per ricuperarla, qualora ſi abbia perduta.

Tale è l' Opera, di cui pubblico la Traduzione. L' importanza della materia; l' iſtruzioni ſaggie, luminoſe, e ſempre vere, di cui è ripiena; la brama di eſſer utile a' miei compatriotti m' anno indotto a tradurre in noſtra favella un Libro che fa ugualmente onore al cuore del Sig. Buchan, come al ſuo ſpirito, e al ſuo ſapere. Me felice! poichè accordando aggradimento al mio lavoro, il Pubblico degna di applaudire al motivo, che me lo fece intraprendere.

Ma ſiccome ci ho fatto molte aggiunte, ſopra tutto nella ſeconda Parte, debbo a queſto ſteſſo Pubblico de' minuti ragguagli, che lo iſtruiſcano di ciò che non appartiene all' Autore; acciocchè

non

non ſe gli addoſſino gli errori che avrò fatto, e le mancanze che avrò commeſſo, e affinchè ognuno ſi trovi al caſo di decidere in che queſta Edizione differiſca dalle prime.

La Medicina Domestica è deſtinata a girare per le mani di ogni perſona: mi fu dunque facile il ſupporre, che tra' miei Lettori ve ne abbiano ad eſſere alcuni mancanti di ogni cognizione di Medicina, a' quali rieſce affatto ſtrano tutto ciò che ſi mettono a leggere, e per conſeguenza non intendono alcuno de' termini dell' Arte, i quali quaſi tutti ſono accattati dalle lingue morte, e incogniti al maggior numero. Ho ſuppoſto altresì, e con più di ragione, che non avrebbero veruna idea nè degli organi del corpo umano, nè delle loro funzioni. Bramerei piuttoſto, che sì fatta ſuppoſizione foſſe gratuita. Ma ſin dalla prima Edizione, innanzi che l' ultimo Volume contenente la *Tavola generale* foſſe uſcito, ho riſcontrato de' ſoggetti, addottrinati per altro, i quali ſi lagnarono d' eſſere ſtati ſoſpeſi da alcune eſpreſſioni *teoriche*, che loro impedirono l' intelligenza di parecchi paſſi dell' Opera, e che non ſi trovarono ſoddisfatti ſe non quando anno avuto coteſta Tavola generale. Quindi ho creduto di poter entrare nelle più minute ſpiegazioni.

Per conſeguenza riguardo alla prima Parte ho dato, il più ſuccintamente che mi è ſtato poſſibile, la definizione di tutti i termini di Medicina, la deſcrizione anatomica delle viſcere, e degli organi, de' quali vien fatta menzione in queſt' Opera, e una idea delle principali funzioni dell' economia animale, come ſono la circolazione del ſangue, la reſpirazione, la digeſtione, l' eſcrezioni, ec. Io mi ſono ancora fatto lecito di aggiugnere alcuni rifleſſi, e alcune oſſervazioni a quelle dell' Autore, qualora mi parvero neceſſarie per iſviluppare le di lui idee, o per avvalorare il ſuo ſentimento. Ho poſto in tutto il corſo del teſto a

delle annotazioni a' piedi della pagina, e al margine dei capi, che ne ſono ſuſcettibili; delle *Poſtille*, le quali indicano in poche parole ciò, ch' eſſi contengono. Finalmente ho raccolte tutte coteſte *Poſtille*, e ne ho fatto un *Sommario*, che ſi ritrova alla fine del Tomo I. Mediante sì fatto *Sommario*, la *Ricapitolazione*, che ho dato al tempo della prima Edizione, ſembrava meno neceſſaria, ed io penſava di ommetterla; allorchè mi ſi fece oſſervare, che queſti due oggetti non ſi potevano l'un l'altro nuocere; che la *Ricapitolazione* formando un diſcorſo ſeguito avrebbe ſempre avuto l'avvantaggio di collegare l'idee tutte: effetto da non attenderſi da un *Sommario*, il quale compoſto di fraſi ſtaccate è deſtinato ſoltanto a ſegnare ciò, che ſi vuole rimarcare in un' Opera. La laſciai dunque ſuſſiſtere. Ho diviſo in due il Capitolo ſeſto, che trattava del *ſonno* e degli *abiti*; oggetti che mi ſembrarono aſſai differenti l'uno dall'altro, e da conſiderarſi partitamente: ho fatto alcune correzioni nel teſto e nelle note, ed in parte accrebbi queſt' ultime. Ecco a che ſi riduce il mio lavoro nella prima Parte, la quale in queſta, come nelle prime Edizioni, compie il Tomo I, nelle cui note però ci ho fatte delle correzioni e delle aggiunte.

Ma non ho potuto trattenermi dentro a sì ſtretti confini nella ſeconda Parte, che tratta della *Medicina Pratica*, vale a dire de' mezzi di guarire le malattie, o di palliarne i ſintomi, allorchè ſono incurabili. Queſto ramo dell' Arte è ſenza oppoſizione il più importante, e quello a cui tutti gli altri devono tendere come a loro unico centro. In fatti la cognizione de' mali, delle loro cagioni, nella natura e dell' ordine de' loro ſintomi diviene una ſcienza affatto ſterile, ſe non ne riſulti la guarigione di tale o tal'altra malattia. Ecco ciò, che rende il vero Medico, il *Guaritore*, un uomo prezioſo alla Società.

Non è al certo intenzione del Sig. BUCHAN di fare di tutti i ſuoi Lettori altrettanti Pratici, altrettanti *Guaritori*: il ſuo ſcopo ſi è, come egli ſteſſo ſi eſprime, (*Veggaſi la ſua Introduzione a queſto primo Volume*,) „ di mettere ogni uomo „ di buon ſenſo ed illuminato baſtevolmente al „ chiaro de' principj generali della Medicina, ac„ ciocchè nella ſua ſituazione poſſa trarne que' „ vantaggi, ch' ella è capace di apportare, e ch' „ egli impari a preſervarſi dagli effetti dannevoli „ dell' ignoranza, della ſuperſtizione, della fur„ beria, e della ciarlataneria „. Ma sì fatto ſcopo, che pur era quello del Padre della Medicina (2), non poteva adempierſi ſpezialmente in

---

(2) E' neceſſario che tutti gli uomini ſieno iſtrutti della Medicina, e quelli principalmente che vogliono poſſedere la vera ſcienza, e l'arte di comunicarla agli altri. Quanto a me giudico che la Medicina abbia il più grande rapporto con la Filoſofia, che abbian elleno una medeſima origine, e che non debbano giammai ſepararſi. Di fatti non ſappiamo che la ſapienza è quella che libera l'anima dalle paſſioni? e non accordiamo ad un tempo che le idee ſono più chiare ed il giudizio più ſano, quando una buona ſalute tiene l'anima, e il corpo in perfetto equilibrio? Egli è adunque conforme alla retta ragione, che li buoni ſpiriti ſtudino ſeriamente di mantenerſi in queſto ſtato felice, iſtruendoſi attentamente de' mezzi di conſervare la loro ſalute. Lo ſtato di malattia impediſce certamente l'anima d'innalzarſi coraggioſamente alla ricerca della verità: perciò che li dolori del corpo indeboliſcono notabilmente le forze dell'anima, la di cui attività cede involontaria agli ſforzi della malattia, atteſa l'intima e reciproca dipendenza di queſte due parti del noſtro eſſere. IPPOCRATE. *Omnes homines artem meditam noſſe oportet*, &c.
(Veggaſi l'Epigrafe ch' è dietro il frontiſpizio di ciaſcun Volume.)

NB. Io ho parafraſato, per così dire, piuttoſto che tradotto queſto paſſo, perſuaſo che lo ſvilupparlo foſſe neceſſario per l'intelligenza dei principj d'IPPOCRATE. E' veriſimile che queſto grand'uomo in queſto luogo delle ſue Opere parli ſecondo il ſiſtema degli antichi Filoſofi, i quali col vocabolo *ſapientia* intendevano la conoſcenza di tutto ciò che è utile all'uomo da ſupporſi sì nel morale che nel fiſico, do-

Francia, qualora il Lettore non foſſe come per mano guidato dentro a ſentieri, che noi ſupponiamo eſſergli ſempre incogniti totalmente..

Abbiamo dunque creduto, oltre le definizioni de' termini dell' Arte per lo meno neceſſarie egualmente quivi che nella prima Parte, di dovere eziandio eſporre la deſcrizione caratteriſtica di tutte le piante, e di tutti i medicamenti ſemplici e compoſti, preſcritti nell' Opera preſente. Null' altro ci è ſembrato d' una maggiore importanza per le ragioni partitamente indicate nell' *Introduzione alla Tavola generale*; (Veggaſi la pag. 5, e ſeguenti del Tomo V.) avvegnachè tanto per la prima Parte, come per la ſeconda abbiamo a queſta Tavola rimeſſo tutte quelle definizioni, tutte quelle deſcrizioni, la di cui moltiplicità avrebbe aſſorbito il teſto; e avendole diſpoſte nella loro ſerie alfabetica, ſarà faciliſſimo di conſultarle, ſubito che ſe ne abbia biſogno.

L' eſpreſſione, ſotto la quale viene denominato cadauno di queſti ſoggetti, è impreſſa in tutto il corſo dell' Opera in *caratteri corſivi*. Abbiamo ideata queſta mutazione di carattere per rendere sì fatte parole più notabili, e per eſentarci da iterate ripetizioni, (Ved. la *Tavola*.) le quali per la loro frequenza non ſolo avrebbono notabilmente ampliato l' Opera, ma ſarebbero altresì divenute inſipide e moleſte; poichè non v' ha quaſi pagina o fraſe, ſpezialmente nella ſeconda Par-

---

po lo ſtudio delle coſe materiali, fino alle più alte contemplazioni ſu Dio, ſu l' anima umana, ec.

Queſt' era altresì il ſentimento di Orazio, li di cui verſi ſeguenti ſarebbero inintelligibili in tutt' altro ſiſtema che in quello di cui parliamo:

Quod ſi
Frigida curarum fomenta relinquere poſſet,
Quo te cæleſtis ſapientia duceret, ires.
Hoc opus, hoc ſtudium parvi properenus & ampli,
Si patriæ volumus, ſi nobis vivere cari. Epiſt. 3. lib. 1.

ſe, ove non ſi riſcontrino di sì fatte parole, e ſpeſſo ſe ne trovan parecchie nella medeſima fraſe, ſpezialmente allora che ſi tratta della preſcrizione de' rimedj. Queſto cambiamento di caratteri dà un diſaggradevole aſpetto all' impreſſione: ma de' due mali uopo era di evitarne il peggiore. Il Lettore è dunque pregato una volta per ſempre di ricercare nella *Tavola generale* del Tomo V ciaſcun termine di Medicina, di pianta, di rimedio tanto ſemplice come compoſto, ch' ei riſcontrerà in carattere corſivo per tutto il corſo dell' Opera.

Abbiamo di più raccolto dentro picciol numero di pagine i ſintomi, che caratterizzano le generali malattie interne, cioè quelle, che per non avere ſede determinata, come anco per non appaleſare in modo evidente le cagioni onde nacquero, rendono incerta la loro denominazione. Ci abbiamo aggiunto i ſintomi precurſori o forieri de' mali, che anno ſicura e determinata ſede, ma che ricercano più o meno di giorni per manifeſtarſi. A sì fatto Compendio abbiamo appoſto il titolo di *Proſpetto de' ſintomi*, ec. e lo collocammo in fronte alla ſeconda Parte. Del reſto rimettiamo ognuno all' *Avvertimento*, che lo precede, per la giuſtificazione de' motivi, che ci anno indotto a comporlo. (Ved. le prime pagine del Tomo II.)

In fine non abbiamo eſitato di amplificare il teſto dell' Autore ogni qual volta ci è ſembrato neceſſario di aſſegnare più eſattamente la ſede d' un male, o di ſviluppárne in un modo più chiaro, e più preciſo le cauſe, i ſintomi, e il governo. Abbiamo pure deſcritto parecchie malattie, che s' erano paſſate in ſilenzio. Allorchè ſi ſcoperſero del medeſimo genere di quelle, che formano il ſoggetto d' un Capitolo, le abbiamo ripoſte in ſeguito di quell' iſteſſo Capitolo: negli altri caſi ne abbiamo fatto de' diſtinti Capitoli.

Finalmente mettiamo fine a queſta ſeconda Parte con alcune rifleſſioni ſopra i *Rimedj di precauzione*.

Sarebbe difficiliſſimo e troppo lungo l'entrare nella minuta relazione di tutte queſte aggiunte, poichè non v'ha quaſi pagina, che alcuna non ne preſenti; e queſte talora non conſiſtono ſe non in una fraſe, in una linea ec. mentre altra volta compongono degli Articoli, de' Paragrafi, degl' interi Capitoli; eſſe ſono però contraſſegnate in modo da non potere sfuggire alla menoma attenzione.

Per tutto il corſo della prima Parte ne ho fatto delle annotazioni, e per diſtinguerle da quelle dell' Autore le ho ſegnate colle cifre arabiche 1, 2, 3, 4, 5, ec. mentre ho indicato quelle, che appartengono al Sig. Buchan, per via delle lettere dell' alfabeto *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, ec. Le altre aggiunte ſono nel teſto, in ſeguito delle dottrine dell' Autore.

Che ſe aveſſi ridotto ad annotazioni tutte le aggiunte della ſeconda Parte, la loro moltitudine interrompendo ad ogni iſtante il diſcorſo, avrebbe pregiudicato all'attenzione, che pur troppo puoſſi a ſtento mantenere in un' Opera qual'è queſta. Io mi ſono dunque preſo l'arbitrio, dopo avere ogni volta conſultato de' perſonaggi, ſul giudizio de' quali poteva ripoſare, di mettere in ſeguito al teſto tutto ciò, che mi è ſembrato capace a ſvolgere e ad eſtendere le idee dell' Autore ſul carattere, le cauſe, i ſintomi, e il governo delle malattie; e ad oggetto che tali aggiunte non vengano confuſe con ciò, che appartiene al Sig. Buchan, le ho racchiuſe dentro due parenteſi.

In ſomma tutto ciò, che ſi troverà nei quattro primi Volumi tra due parenteſi; parole, fraſi, linee, Articoli, Paragrafi, Capitoli, tutti compongono la maggior parte delle noſtre aggiunte, cioè di quelle che, come l'abbiamo già fatto oſſer-

vare, non ci ſono ſembrate di poter andare diſgiunte dal teſto ſenza interrompere l'attenzione.

Le altre che anno un rapporto meno immediato colla materia, di cui ſi tratta, e che conſiſtono in rifleſſioni, oſſervazioni, ec. ſono ripoſte nelle note.

Mediante sì fatta diſpoſizione le note in queſta ſeconda Pàrte ſi trovano eſſere in numero più piccolo di quello che lo erano nelle precedenti Edizioni; perchè molti Articoli, che in adeſſo ſi trovano inſeriti nel teſto, erano in allora nelle note. Abbiamo ſegnate queſte note, come nella prima Parte, colle cifre arabiche 1, 2, 3, ec.: le note dell'Autore ſono ſempre diſtinte dalle noſtre per via delle lettere *a*, *b*, *c*, *d*, ec.

Abbiamo egualmente poſto in tutto il corſo di queſta ſeconda Parte al margine e a lato de' Paragrafi, che ne ſono ſuſcettibili, delle *poſtille*, che ci ſono ſembrate della maggiore importanza qui ancora, come nella prima Parte. In fatti acciocchè il Lettore, che ſupponiamo ſempre ſprovviſto di ogni cognizione di Medicina, poteſſe diſtinguere i fenomeni, che caretterizzano un male, da quelli, che non gli ſono che acceſſorj, e così formarſi un piano di cura adattato alle cagioni, che lo fanno naſcere, biſognava, ch' egli aveſſe una ſpezie di guida, che gli moſtraſſe a dito, per così dire, ciò che in queſta malattia deve particolarmente fiſſare la ſua attenzione: e per verità non abbiamo trovato coſa di più propria a ſoddisfare a queſta viſta quanto delle *poſtille*, che collocate al margine non poſſono ſfuggire all' occhio anche il meno eſercitato.

Non abbiamo poi avuto timore di moltiplicarle: ne abbiamo poſto da per tutto, dove ci è ſembrato neceſſario di richiamar l' attenzione. Maſſimamente quando ſi tratta dell'amminiſtrazione de' rimedj, è ch' eſſe divengono frequentiſſime, perchè noi facciamo loro indicare il mo-

mento preciso di usare tale o tal altro medicamento; la forma, sotto cui devesi esibire; la dose, e la maniera, onde bisogna amministrarlo. Prendasi a caso un Capitolo, si scorrano le postille, e ci lusinghiamo, che in certo modo ci si saprà grado di sì fatto lavoro, e che ci verrà perdonato di avere anche qui all' utilità e all' istruzione dei Lettori sacrificato l' eleganza tipografica.

Abbiamo parimente raccolte tutte queste *postille* alla fine di cadaun Volume sotto il titolo di *Sommarj*, quali sebbene non possano che imperfettamente portare il nome di *Ricapitolazioni*, ciò nulla ostante ci sono sembrati necessarj per quelli, che avendo già veduto parecchie volte una malattia, volessero richiamarsela alla memoria, e formarsene un ritratto.

Ma l' ordine, il metodo, la precisione, che ci siamo applicati di spargere in quest' Opera, non si ristringe alle aggiunte, di cui abbiamo pur ora favellato: la distribuzione de' Capitoli, che abbiamo divisi e suddivisi con dei titoli moltiplicati, vi contribuisce altrettanto.

Noi non portaremo più oltre questo minuto ragguaglio, in cui non siamo entrati se non per dare un' idea del lavoro, mediante il quale abbiamo procurato di fare di quest' Opera il libro di Medicina popolare il più completo, il più metodico, il più semplice, e il più facile ad intendersi. Abbiamo nel tempo stesso voluto mettersi al coperto dai rimproveri fatti dalle persone dell' Arte alle Opere di Medicina ridotte all' intelligenza di tutto il mondo. Sì fatte Opere, dicono essi, non possono adempiere al loro oggetto per la ragione, che non danno che degl' indizj sopra un piccol numero di malattie, e che non sono per la maggior parte che Ricettarj di medicamenti sempre pericolosi nelle mani del Pubblico, perchè non se gl' indicano bastantemente le circostanze precise, in cui convengono.

Ma questi rimproveri, che anno giustamente meritato tutti i Libri di questo genere, che sono comparsi fino al presente; sarebbero poi fondati relativamente alla nostra Traduzione? Osiamo credere che no; perciocchè essa tratta di tutte le malattie, ad eccezione d'un picciol numero delle più rare, che abbiamo ancora il più spesso indicate, avvertendo che i malati, che le provano, non possono essere soccorsi, che dai Medici i più sperimentati: e ad eccezione di alcune di quelle, che appartengono alla Chirurgia, e che non erano punto del nostro oggetto. In oltre essa non prescrive mai un rimedio senza indicare precisamente il caso dove ei conviene, il momento in cui bisogna apprestarlo, le cautele con le quali deve essere amministrato, e allorchè ciò rendesi necessario, le circostanze che lo renderebbero meno sicuro o nocevole. Si scorrano le Postille o i Sommarj, e si giudichi.

Ma si dirà, come mai concepire, che tre Volumi in 8°, (poichè il primo e l'ultimo non trattano di male veruno) contengano la descrizione, e il governo del maggior numero de' mali; mentre ci è una tale malattia, che nei nostri Autori occupa sola uno e sovente parecchi Volumi? Facil cosa è il far vedere quanto poco è fondata questa obbiezione; avvegnachè le Opere, di cui vuolsi parlare, sono Trattati *ex professo* sopra una tale o tal'altra malattia. Ora leviši da questi ciò, che non appartiene direttamente alla pratica, cioè la storia circostanziata delle opinioni e dei sistemi sopra l'origine di questo male, sopra le stragi, ch' egli ha cagionato nei diversi climi, dove s'è fatto vedere, sopra la natura certa o incerta del vizio particolare, che lo costituisce, sopra le cagioni nascoste o evidenti, che lo fanno nascere, sopra gli Autori dei differenti secoli e delle varie nazioni, che ne anno favellato, ec. e si vedrà, che quanto v'ha di più importante

e di più eſſenziale relativamente alla cura del male, ſi riduce il più ſovente a poche pagine. Queſto è quello, che ci ſarebbe agevole di provare con un gran numero di eſempj, ſe non temeſſimo di allungare queſto Avvertimento ſoverchiamente.

Non è però, che noi pretendiamo di deprimere per verun modo sì fatta ſpezie di Opere, e i loro Autori: da ciò ne ſiamo aſſai lontani. Crediamo anzi, che la Medicina abbia i maggiori obblighi a codeſti uomini di genio, che anno intrapreſo di trattare a fondo le malattie le più pericoloſe: e l'Arte conſerverà eternamente la memoria degli Hoffmann, degli Astruc, dei Lind, dei Whitt, dei Grant, dei Lorry, ec. Ma non è men vero, che in queſti Trattati ciò, che concerne la cura del male, ne occupa ſempre la parte la meno voluminoſa. La traduzione del Compendio di *Medicina Pratica* dell' Allen Autore Ingleſe non comprende che ſette Volumi in 12; e malgrado la fama, che ha goduto queſto Compendio a' ſuoi tempi, ve n'è ancora la metà da ſopprimerſi. La *Medicina Pratica* del celebre Sig. Lieutaud è compreſa in due Volumi in 8°; il famoſo Boerrhhaave ha ridotto i ſuoi aforiſmi ſopra tutte le malattie, anche chirurgiche, in un ſolo Volume in 12; e gli aforiſmi d'Ippocrate non occupano che dieci otto pagine *in foglio* nell' Edizione latina del Cornaro.

Se noi aveſſimo a temere qualche rimprovero, queſto non ſarebbe dunque per avere troppo riſtretto la noſtra Opera; ma piuttoſto per averla troppo eſteſa. Se non che riflettaſi un poco: Ippocrate, Allen, Boerrhaave, e Lieutaud, non anno ſcritto che per le perſone dell'Arte: e noi? noi ſcriviamo per tutti gli uomini. Biſognava dunque tenerſi perpetuamente in guardia contro l'inavvertenza, contro l'ineſperienza: quindi le ripetizioni neceſſarie degli avviſi, de' conſigli, de'

precetti, ec. ſulla maniera di oſſervare un tal o tal altro male, di coglierne il carattere, di ſeguirne i fenomeni, di regolarne il governo, di amminiſtrarne i rimedj, ec. Queſto lavoro domandava ſenza dubbio una mano più eſercitata, e ci ſiamo più d'una volta avveduti, che con più di talento egli ſarebbe divenuto molto più utile: ma le diſgrazie innumerevoli, che offrono all'occhio oſſervatore gli abitanti delle campagne abbandonati all'ignoranza, alla furberia, e alla ciarlataneria, anno acceſo il noſtro zelo, e a ſeconda della lettura del Libro del Sig. Buchan ci ſiamo laſciati ſtraſcinare dal ſolo deſiderio, e dalla ſola ambizione di diminuire i loro mali.

E qual bene non potrebbero fare le perſone ſenſibili, caritatevoli, inſtrutte e imbevute de' precetti contenuti nella Medicina Domestica preſſo i contadini ſfortunati, vittime nei loro mali dei più aſſurdi pregiudizj, e della più maſſiccia ignoranza? I lumi, che ſi ſpargono da un mezzo ſecolo in qua in tutte le claſſi della ſocietà, raccolti dentro le città, non ſi ſpandono al di fuori del loro recinto; e l'uomo di villa, che il commercio non attira fuori della ſua dimora, non conoſce altro potere che quello della conſuetudine: l'oſtinazione la più proterva per le ſue conſuetudini forma il ſuo proprio carattere. E ſopra tutto nelle malattie epidemiche moſtra queſto tutta la di lui forza. Ecco ciò che dice il Sig. Linguet a queſto propoſito ne' ſuoi *Annali* Tomo VII, n.° 51, artiçolo *Bruxelles*, pag. 162, e ſeguenti.

Si tratta della diſſenteria epidemica, che lo ſcorſo autunno avea deſolato i Paeſi baſſi. Oſſerva egli, che il male e ſtato aſſai meno indocile che i malati. " Avanti di guarire ha biſognato (dic' „ egli) convincere; e fu ſegnatamente tra il po„ polo, e nelle campagne, dove queſta epidemia „ ha fatto le ſtragi maggiori. Ora queſti uomi-

„ mini sì creduli alcune volte, e che così di ra-
„ do si servono della loro ragione, non ne face-
„ vano qui uso che per sottrarsi allo specifico sa-
„ lutare, che loro veniva presentato. Dei vomi-
„ tivi, esclamavano essi; dei purganti, quando
„ la natura ci opprime con delle evacuazioni? Il
„ nostro male è precisamente l' effetto, che si
„ vuole produrre su noi. Per conseguenza essi
„ adoperavano i cordiali i più forti, e gli astrin-
„ genti i più validi; il tutto sotto la direzione
„ di alcune vecchiarelle, a cui dall' uno all' altro
„ estremo del mondo è riservato il dritto di gua-
„ rire per via di rimedj semplici. Mi furono ci-
„ tati (continua egli) de' tratti di questa Medi-
„ cina rustica, che apparirebbero giocosi, se non
„ fossero micidiali. Meriterebbero di esser fatti
„ noti, qualora ciò non fosse che per distrugge-
„ re i pregiudizj, dei quali sono le conseguen-
„ ze. Si sono vedute delle madri tenere e com-
„ passionevoli rimovere il vitto attuale de' loro
„ sgraziati figliuoli, ed impiastricciarli d' uova du-
„ re condite con vino, e rese piccanti col pepe;
„ altre nutrirli con della pappa ispessita con pa-
„ recchi fogli di carta; i sciagurati perivano co-
„ sì ristoppati . . . . "

Di che v' era d' uopo per prevenire tali acci-denti funesti? Di un Parroco, di un Capo di Co-munità, ec. che avessero accoppiato al dono di per-suadere alcune cognizioni di Medicina. Non si ri-ceveranno giammai istruzioni nella campagna, se non dalla loro voce, o dà quella dei Signori e delle Dame della Parrocchia. Forse che siamo vi-cini al punto di questa rivoluzione salutare. Qua-le soddisfazione per noi, se potessimo contribuir-vi, fossesi ciò nella menoma cosa? Ma ci è egli permesso di gustarne anticipatamente le dolcezze, allorchè sappiamo che la maggior parte delle pri-me Edizioni è stata via portata da persone che dimorano in campagna, o che vi passano gran

parte dell'anno; qualora intendiamo ripeterſi dal Pubblico, che perſone caritatevoli e amiche dell'umanità riconoſcono di aver ricavato dalla MEDICINA DOMESTICA delle cognizioni, coll'ajuto delle quali anno preſtato ſoccorſo in parecchie occaſioni a degl'infelici oppreſſi da male; che le perſone avvedute vi anno trovato i mezzi non ſolo di conſervarſi in ſalute, e di prevenire i mali, ma ben ancora quello di ſcoprire l'ignoranza, e la ciurmeria di quella folla d'impoſtori, che diſonorano l'arte di guarire, avvelenando la ſocietà per via dei loro rimedj; che de' Medici, il nome de' quali onorerà perennemente i faſti di Medicina, vi anno riconoſciuto la ſana dottrina, ſpoglia da tutte quelle idee poetiche e ſiſtematiche, delle quali queſto ſecolo illuminato ha così bene provato l'inſufficienza, e delle quali coloro, a cui queſt'Opera è deſtinata, non anno biſogno alcuno; il fine che degli Eccleſiaſtici la riguardano come un Libro neceſſario, e deſiderabile nelle campagne, dove per la maggior parte mancano i Medici, o che queſti ſono talvolta sì lontani, che non vi ſi ottiene che difficilmente qualche ſoccorſo nei caſi anco i più urgenti.

Se le prime Edizioni hanno recato tali vantaggi, non abbiamo noi luogo di ſperare, che queſta ne procurerà almeno di ſimili; poichè di queſta appunto ſi potrà dire ciò, che alcune perſone anno già detto delle prime, che ſeguendola a puntino ſi farà ſempre del bene ſenza giammai fare del male? In fatti è veriſimile, che una perſona ſaggia e prudente non faccia con queſto Libro alla mano de' falli, ſe vogliaſi leggerlo con attenzione, e ſeguire il cammino, che noi imprendiamo a deſcrivere.

Maniera di ſervirſi della Medicina Domeſtica.

Biſogna alla bella prima leggere l'Opera tutta intera, così pure la *Tavola generale*, per metterſi in iſtato di formarſi una idea preciſa dei ſoccorſi e dell'utilità, che ſe ne può ritrarre tanto per ſe ſteſſi, come per quelli, in favore de' quali ſi vuole eſercitare la propria ſenſibilità.

Si vedrà, che la prima Parte è un manuale, che non ſi dee giammai perder di viſta per poco che alcuno ſia geloſo della propria conſervazione. Qualunque ſieno le ſue fortune, la ſua profeſſione, e le ſue occupazioni, vi troverà o la riforma della ſua condotta, o la conferma di quella, cui la ragione l'ha indotto a ſeguire, qualora ſiaſi ſtato docile alli ſuoi impulſi.

Si ſcorgerà, che la ſeconda Parte domanda non ſolamente una rifleſſione attenta, ma ancora un' applicazione ſeria per familiarizzarſi coi caratteri generali della folla dei mali, a cui la ſpezie umana è eſpoſta. Si cercherà più di tutto di ben afferrare i fenomeni, che preſentano le febbri propriamente dette, o eſſenziali, a fine di diſtinguerle dalla febbre, che è un ſintomo di altri mali. Per queſto effetto biſogna ſtudiare i Capitoli, che ne trattano unicamente; tali ſono il II, III, IV, VIII, IX, X, XI, e li Paragrafi II, e III, del Capitolo XIII. Acquiſtate che ſi ſieno una volta queſte cognizioni, ſi avrà ſuperata la metà delle difficoltà, perchè le febbri ſono le malattie le più frequenti. Biſogna ſtudiare in ſeguito le malattie le più comuni dopo le febbri; tali ſono il vajuolo, la roſolia, le affezioni catarrali di petto, la pleuriſia, l'infiammazione del baſſo ventre, l'infreddatura, le diverſe ſpezie di toſſe, le ſcorrenza di ventre, la diarrea, le coliche, le malattie nervoſe, tutte le malattie dei fanciulli, tutte quelle delle femmine, ec. In fine ſi ſtudie-

ranno ſucceſſivamente tutte le altre a miſura che i Capitoli le offriranno; e ſolo dopo sì fatto attento ſtudio troveraſſi capace di mettere in ordine le proprie idee, e di ridurle in claſſi, e potrà averſi il piacere di renderſi utile a' ſuoi ſimili. E' ſuperfluo il ripetere, che biſogna cercare nella *Tavola generale* tutte le voci, che ſi troveranno in carattere corſivo; perchè una perſona, che vuole iſtruirſi, come quella che noi ſupponiamo, non può giungervi ſe non poſſede il ſignificato de' termini, de' quali deve ella ſteſſa far uſo in ſeguito.

Frattanto che la crediamo in iſtato di tener dietro ad una malattia, ecco come ella deve regolarſi, ſia che voglia eſſere teſtimonio della condotta d' un Medico illuminato chieſto dal malato, ſia che il malato eſſendo nell'impoſſibilità di procurarſelo, ella voglia ſoccorrerlo da per ſe ſteſſa.

Dopo di avere bene oſſervato il malato, e nella maniera, che preſcriviamo Tomo II, nota 1, e 2 del Capitolo I, ella verificherà ſul *Proſpetto de' ſintomi*, ch'è alla teſta del ſecondo Volume, ſe i caratteri, che preſenta il malato, ſono conformi a quelli, che deve preſentare la malattia, che s'è da prima offerta al ſuo ſpirito: ſe ella non vi ritrova sì fatta conformità, ella percorrerà i diverſi Articoli di queſto medeſimo *Proſpetto*, e non ſi arreſterà ſe non quando ſi ſarà aſſicurata di queſto rapporto. Allora cercherà il Capitolo, il Paragrafo, o l'Articolo, che tratta di queſta malattia, e che viene indicato da queſto *Proſpetto*: lo verificherà di nuovo ſulla deſcrizione circoſtanziata, che n'eſibiſce queſto Capitolo, queſto Paragrafo, o queſto Articolo; e ſe la maggior parte dei fenomeni ſono ſomiglianti nel Libro, come preſſo l'infermo, non potrà più dubitare di ſaper il nome del male, di cui ſi tratta.

Dico la maggior parte; perciocchè due malati colti dallo ſteſſo male non preſentano eſattamen-

te il medeſimo numero di ſintomi, nè de' ſintomi ſimili nella loro totalità; ma preſentano ſempre quelli, che noi chiamiamo caratteriſtici, come l'ho di già fatto oſſervare nell' *Avvertimento*, che precede queſto *Proſpetto de' ſintomi*, ec. E ſiccome non ho mancato tutte le volte, che ciò è ſtato neceſſario, di far notare queſti ſintomi per via d'una poſtilla, eſſi non potranno sfuggire al Lettore.

Ecco ſenza dubbio un buon numero di avvertenze, di attenzioni, di ſollecitudini per giungere alla cognizione d' un male. Ma non v' è chi non debba ſentirne la neceſſità; poichè intraprendere di ſeguire il governo d'un male ſconoſciuto, o anche di quello, intorno al quale abbiaſi qualche dubbio, queſto è metterſi non ſolamente nella impoſſibilità di riuſcirvi, ma ancora nel caſo doloroſo di aggravare gli accidenti, e ſovente di precipitare il malato, che ſi vuol ſollevare. Chiunque non ſi ſente nè la capacità, nè il coraggio neceſſario a queſta applicazione, deve rinunziare al progetto utile, che aveva concepito di ſoccorrere il ſuo ſimile. Attenendoſi agli altri buoni ſoccorſi, ch' eſige il ſciagurato oppreſſo ſotto il peſo della malattia, egli avrà baſtantemente ancora di che ſoddisfare al ſuo cuore.

Quanto a quelli, cui l' applicazione per rapporto anche del Pubblico non coſta punto, e ſe ne trovano fortunatamente di queſta claſſe, come lo vediamo tutto giorno, e come l' abbiamo poc' anzi fatto vedere, (Ved. qui di ſopra pag. xxviii. e xxix.) la malattia eſſendogli perfettamente nota, e avendo letto con attenzione il Paragrafo o l' Articolo delle cagioni, ſi metterà a cercare nella *Tavola generale* gli articoli *Dieta*, *Vitto*, e *Rimedj*, e li leggerà per non perdere di viſta la vera idea, che deve formarſi di queſti oggetti. Di più ſe il malato è un fanciullo, cercherà l' Articolo *Fanciulli* in queſta medeſima *Tavola ge-*

nerale; ſe ſia una femmina, l'articolo *Femmine*; ſe un artefice, l'articolo *Artefici*; ſe un uomo ſedentario, l'articolo *Artefici*, o *Perſone Sedentarie*; ſe un uomo di ſtudio, l'articolo *Letterati*, ec. Egli leggerà queſti Articoli, e i luoghi dell' Opera ai quali rimandano, a fine di avere preſenti allo ſpirito le cautele e le modificazioni, che eſige il governo de' mali preſſo l'uno o l'altro di queſti individui: perocchè abbiamo indicato o raccolto in ciaſcheduno di queſti Articoli della Tavola le rifleſſioni, che ci ſono relative, e che ſono ſparſe in tutta l'Opera con i richiami alla pagina dove eſſi ſi ritrovano.

Ritornerà poſcia al Capitolo, che parla della malattia di cui ſi tratta: leggerà ciò che riguarda il vitto, e vedrà giuſta la cognizione, che avrà della cagione del male e della ſituazione attuale del malato, qual'è la bevanda, quali ſono gli alimenti, che biſogna preſcrivere. In fine paſſerà alla cura o ai rimedj; ci vedrà quello ch'è ordinato, la forma ſotto cui deeſi amminiſtrare, in qual doſe conviene darlo, e il momento preciſo di farlo prendere. Ci vedrà quando fia d'uopo di reiterarlo, quando tralaſciarlo per far paſſaggio ad un altro, e quando ſia neceſſario di ammetterne parecchi. Prima di far comperare i rimedj, ne leggerà la deſcrizione nella *Tavola generale*: che lo metterà in iſtato di non prendere ſe non quelli, che ſono della miglior qualità.

Non ſi ſcorderà che il Paragrafo III del Capitolo II della ſeconda Parte tratta della maniera di governare i malati nella convaleſcenza: nel momento dunque che la malattia ſarà ceſſata, egli applicherà al ſuo convaleſcente i precetti, che queſto Paragrafo contiene. Tal'è la ſola ed unica maniera di far uſo della MEDICINA DOMESTICA.

Non biſogna aſpettarſi di vedere tutti i malati

guariti. Non è dato all'arte di pervenire a queſto ſegno. Pur troppo è vero, che ci ſono delle malattie ſommamente mortali di per ſe ſteſſe, e che un maggior numero lo diviene per un concorſo di cagioni, che s'appoggiano o a un vizio organico della coſtituzione, o a degli eccessi moltiplicati dalla parte del malato, o a una negligenza imperdonabile ſulla ſua propria conſervazione. Il Pratico il più iſtrutto e il più eſercitato ne fa pur troppo ſpeſſo la triſta eſperienza. Queſte ſventure immergerebbero il di lui ſpirito nell' avvilimento; ſe dopo eſſerſi diretto a ſeconda de' lumi acquiſtati da un'applicazione pertinace, non trovaſſe nell' integrità della propria coſcienza una conſolazione degna della ſua ſenſibilità.

Non ſi vedranno nè meno tutte le malattie guarire prontamente. Se ce ne ſono di quelle, che pervengono alla guarigione in pochi giorni; ve ne ſono altresì di quelle, che non vi giungono che a capo di alcune ſettimane, di alcuni meſi, di alcuni anni: ce ne ſono in fine, che giammai guariſcono radicalmente, e per le quali biſogna attenerſi alla cura ſemplicemente palliativa. Non abbiamo mancato di far oſſervare queſte differenti ſpezie di mali a miſura che ſi ſono preſentati.

L' uſo della Medicina Domestica domanda dunque un' applicazione attiva, un' attenta rifleſſione, un coraggio coſtante, e una pazienza a tutta prova. Ma di che non rende capace l' amore della propria conſervazione, quello della umanità, e gl' impulſi della beneficenza? Queſti validi moventi, i veri legami della ſocietà, e che ne formano il pregio, porteranno ſenza dubbio tutti gli uomini ad inſtruirſi d' un arte, che li tocca sì da vicino, quando ſapranno, che ſe ne ſono ſvelte le ſpine, e che poſſono camminare con piè ſicuro ſopra un terreno, di cui ſino al preſente oſato non avevano di eſaminarne la ſolidità; qualora

ſapranno, che il più piccolo vantaggio, che poſſono ritrarre dalla lettura di queſt' Opera, è di conoſcere il potere della natura nella guarigione del maggior numero de' mali, e per conſeguenza di dubitare del ſapere di que' cerretani, e di que' praticanti arditi, che non conoſcono altra maniera di trattare i malati, fuorchè quella di opprimerli di rimedj. Cavano ſangue, danno vomitivi, purgano in tutti i mali e in tutti i tempi della malattia; nè ceſſano di agire ſe non quando la natura, che ſi frappone fortunatamente di mezzo tra l' eſibitore de' rimedj e il male, ha avuto forze ſufficienti per trionfarne, o che al contrario il malato ſnervato ſoccombe ſotto i colpi di queſti ignoranti. Sì fatto dubbio li condurrà neceſſariamente a non indirizzarſi che a Medici iſtrutti veracemente, de' quali i principj di oneſtà e d' umanità gl' inducono a ſoccorrere tutti gli uomini, ed i poveri col medeſimo zelo e colla ſteſſa premura che i ricchi.

Ma gli avvantaggi della Medicina Domestica non ſaranno così limitati per le perſone ſenſate ed iſtrutte. Ci ricaveranno di più delle idee chiare e preciſe del vero metodo di guarire, e di là potranno valutare o rettificare la condotta di quelli, ne' quali collocano la loro fiducia.

Tutte le perſone intelligenti e caritatevoli nelle Città o nelle Campagne, che per una ſpezie di vocazione naturale ſi fanno un dovere di ajutare coi loro conſigli e colle loro buone opere i poveri, che li attorniano, troveranno in queſt' Opera una guida ſicura e invariabile, che eſalterà la loro inclinazione a far del bene, allontanando da eſſe il timore, che ſpeſſo anno di far del male.

I Sigg. Parrochi, i Vicarj, e gli altri Eccleſiaſtici, che per un zelo ben pregievole, e per un amore per le loro pecore, deſiderano ſovente d' eſſere in iſtato di dar ſoccorſo al corpo, co-

me lo preſtano all'anima, s'accorgeranno che il noſtro principale ſcopo è di metterli al caſo di poter ſoddisfare alle loro viſte benefiche. Le cognizioni, che anno acquiſtato nella loro educazione, loro faranno comprendere con facilità i principj certi che noi eſponiamo.

Ammaeſtrati della miglior maniera di allevare i fanciulli, invigileranno con più di attenzione ſu quella, che le nutrici dimoranti nelle loro Parrocchie mettono in uſo: ne riconoſceranno più prontamente gli abuſi: ne preſcriveranno con più di fermezza dei più convenevoli; e qualora queſte mercenarie ſieno indocili alla voce della ragione e dell'eſperienza, ne avvertiranno con più di prontezza i padri e le madri, che il più ſovente non ſono iſtrutti degli accidenti o de' mali, che accadono a' loro figliuoli, ſe non allora quando non è più poſſibile di rimediarvi.

Penetrati dal dolore alla viſta delle rovine, che cagionano la falſificazione e l'alterazione de' medicamenti, (Ved. l'*Introduzione alla Tavola generale*, Tomo V.) ſi conformeranno alle viſte ſaggie e benefiche del Miniſtero, pregando i Sigg. ſopra-Intendenti, che ſono incaricati dal Governo di far loro diſtribuire in ciaſchedun anno una certa quantità di rimedj, di mandare di quelli de' quali prevederanno farſene uſo il più frequentemente; di mandarne della miglior qualità, e ſolamente in proporzione del biſogno iſtantaneo che ne avranno, affinchè queſte droghe non ſi alterino pel corſo del tempo, come avviene aſſai di ſovente, maſſime di quelle, che ſono molli e liquide.

Subito che queſti rimedj ſaranno arrivati, li confronteranno colle deſcrizioni, che ne abbiamo dato nella *Tavola generale*; e ſe, malgrado le precauzioni, che ſi ſaranno preſe, ſe ne trovino nel loro numero di falſificati o di corrotti, ſupplicheranno perchè ſe ne ſpediſcano di nuovi: ciò

che non ſi potrà a meno di loro accordare giuſta le ragioni valide, che loro detteranno i proprj lumi, e il loro zelo. D'altra parte ne' caſi urgenti potranno indirizzarſi ai Signori e alle Dame di Parrocchia, e all'altre perſone ricche, che paſſano tutto l'anno o una parte di eſſo alla campagna, e che anno nei loro Caſtelli delle Farmácie ben provvedute e beniſſimo mantenute, o a que' tali, che ſi determineranno a procurarſene una ſulle forme di quella, di cui noi diamo il modello. (Ved. Tomo V, *Farmacia Domeſtica* in fine dell' *Introduzione alla Tavola*.) Non v'è alcuno di queſti ſoggetti, che non colga con premura le occaſioni, che a lui ſi preſenteranno di ſegnalare la carità, da cui ſono animati verſo i poveri.

In fine ci luſinghiamo, che i Chirurghi ſparſi nei villaggi, nei Borghi, nelle Città ſteſſe, che vorranno leggere la MEDICINA DOMESTICA con l'attenzione che ella ricerca, applaudiranno ai precetti ch'eſſa contiene, e ne adotteranno la pratica, ſebbene forſe differente da quella, che avevano per lo innanzi ſeguito. Si accorgeranno, per ſervirmi dell'eſpreſſioni del Sig. TISSOT, che ſi può imparare in tutte le età, e da ognuno. Non dureranno per tanto fatica a riformare alcune delle loro idee in una ſcienza, che a propriamente parlare, non è la loro propria, e allo ſtudio della quale non anno potuto giammai applicarſi in un modo convenevole; quando ciò facciano mediante quella d'un uomo, che ſe n'è fatta la ſua unica occupazione, e il quale ha avuto per ciò parecchi ſoccorſi, di cui eglino ſteſſi mancarono.

PREFAZIONE

DELL' AUTORE.

NOn così ſubito ebbi annunziata l' intenzione, che aveva di dare in luce la MEDICINA DOMESTICA, che i miei amici mi rappreſentarono, che pubblicandola mi attirerei il riſentimento di tutte le perſone dell' Arte. Tuttavolta non potendo formarmi una idea così ſvantaggioſa dei Medici, mi riſolſi di farne l' eſperimento; e conviene confeſſarlo, m' accadette quanto i miei amici avevano predetto. Queſt' Opera fu biaſimata da coloro, che anno delle viſte limitate; mentre quelli, di cui il ſapere e i ſentimenti fanno onore alla Medicina, l' accolſero d' un modo, che fece comparire ad un tratto e la loro indulgenza, e la falſità di queſta opinione troppo generale, che *ogni Medico deve fare un arcano della ſua Arte*.

L' accoglienza, che il Pubblico s' è compiaciuto di fare al mio Libro, è troppo luſinghiera, onde non meritare dal canto mio i più vivi ringraziamenti. Ma la ſola maniera, onde atteſtargliene la mia riconoſcenza, era di fare de' nuovi ſforzi per renderla utile più generalmente. Per conſeguenza ho aumentato la *Medicina Profilatica*, o ſia quella parte dell' Arte noſtra, che tratta de' mezzi di prevenire le malattie. Ho in oltre trattato di parecchi mali, che s'erano aſſolutamente ommeſſi nella prima Edizione. Sarebbe ſuperfluo il metterſi partitamente a narrare sì fatte aggiunte. Dirò ſolamente, che ſe eſſe m' anno coſtato qualche fatica, mi luſingo, che diano qualche perfezione all' Opera.

Le mie oſſervazioni relativamente alla *nutritura* e alla condotta, che vuolſi tenere preſſo i fan-

ciulli, derivano da una lunghiſſima pratica nell' Oſpitale de' Fanciulli abbandonati, dove ho avuto occaſione non ſolamente di trattare le malattie, alle quali va ſoggetta la prima età, ma ancora di venire alla prova di differenti piani di educazione fiſica, e di ſpiarne gli effetti. Ogni volta che è ſtato in mio potere di mettere i bambini tra le mani delle loro proprie nutrici, e di dare a queſte l'iſtruzioni neceſſarie, tutte le volte, che ho avuto motivo di reſtar ſoddisfatto dalla maniera, con cui eſſe tenevano in conto ed adempivano i loro doveri, ſolo pochiſſimi fanciulli ne morivano. Ma allorchè la diſtanza dei luoghi o qualunque altra circoſtanza inſormontabile obbligavano di affidarli alla cura di nutrici mercenarie, con impoſſibilità di dar loro le iſtruzioni convenevoli, era raro il vederne a vivere.

Queſto fatto è tanto evidente, che ſono ſtato indotto a dedurne queſta triſte verità, che *quaſi la metà della ſpezie umana periſce nell' infanzia per negligenza, o per un governo mal inteſo e contrario*. Sì fatte rifleſſioni m' anno fatto ſovente deſiderare d' eſſere l' iſtromento felice, che mitigaſſe gl' infortunj di queſte innocenti vittime, e che le ſtrappaſſe da una morte immatura.

Quando non ſi ſia ſtato al caſo di poter oſſervarlo, neſſuno può formarſi una giuſta idea delle pratiche ridicole ed aſſurde meſſe in uſo tra le nutrici nell' allattamento e nell' altre cure, che i fanciulli eſigono. Immaginar non ſi può il numero d' individui, che tutto giorno queſte maniere micidiali fanno perire. Ma ſiccome non ſi può negare, che non dipendano dall' ignoranza, v' è ogni motivo di credere, che qualora le nutrici foſſero meglio ammaeſtrate, elleno ſi condurrebbono d' una maniera più vantaggioſa al bene dell' umanità.

Le diverſe profeſſioni, alle quali ſono deſtinati gli uomini, eſſendo ſempre ſtate oggetti degni

dell' attenzione della Medicina, ſono parimente ſtati quelli, ſui quali ho diretto la maggior parte delle mie oſſervazioni. Il ſoggiorno di parecchi anni in una Città delle più commercianti dell' Inghilterra, e la facilità di frequentarvi le fabbriche di manifatture, che ivi ſono ſtabilite, m' anno procurato un aſſai gran numero di occaſioni per oſſervare gli accidenti, a' quali gli uomini utili, ch' ivi lavorano, ſono eſpoſti, cadauno ſecondo il ſuo impiego, e nel tempo ſteſſo di ſperimentare differenti metodi per prevenirli. Gli eventi, che ſucceſſero ai miei eſperimenti, ſono ſtati baſtevoli onde incoraggiarmi nella prima mia impreſa, e ſpero che la mia fatica ſarà utile a coloro, che ſono nella neceſſità di guadagnarſi il vitto mercè di lavori tanto nocevoli alla ſanità.

Io non pretendo punto d' intimidire sì fatti Artefici, e ancor meno di loro inſinuare, che queſte Arti, di cui la pratica è ſino a certo ſegno accompagnata da pericoli, non debbano eſſere eſercitate. Voglio ſolamente iſpirar loro delle ſavie cautele, e metterli in guardia contro gli accidenti, che ſtà in loro potere d' evitare, e a' quali ſi eſpongono ſovente per pura temerità. Siccome i differenti ſtati della vita danno a quelli, che vi ſi eſercitano, una diſpoſizione piuttoſto a certe malattie che ad alcune altre, è di maſſima importanza il conoſcere sì fatti mali, a fine di ammaeſtrare gli Artefici a garantirſene. E' ſempre meglio l' eſſere avvertiti dell' appreſſamento del nemico, che d' eſſerne attaccato, maſſimamente quando ci ſia della poſſibilità di evitarne il pericolo.

I precetti ſulla dieta, ſull' aria, ſull' eſercizio ſono d' una natura più generale, e non ſono mai ſfuggiti alla viſta dei Medici di tutti i ſecoli. Frattanto ſono eſſi d' una troppo grande importanza per non averſi ad eſcludere da un' Opera di queſta ſpezie, e non poſſono mai raccomandarſi

baſtantamente. Chiunque vi preſterà un' attenzione convenevole avrà di rado biſogno di Medico. Quegli per lo contrario, che li traſcurerà, goderà radamente d'una buona ſalute, qualunque ſiaſi il numero de' Medici, da' quali verrà regolato.

Sebbene abbiamo fatto ogni noſtro sforzo per mettere in evidenza le cagioni de' mali, e che abbiamo meſſo il popolo in iſtato di preſervarſene; biſogna tuttavia confeſſare, che ce ne ſono ſovente di quelle, che ſono di natura da non poter eſſere rimoſſe ſe non dall' attenzione e dall' attività de' Maeſtrati.

Con dolore facciamo oſſervare, che in queſto paeſe il Maeſtrato non interpone fuorchè di rado la ſua autorità per la conſervazione della ſalute; ſia ch' ignoriſi di quale importanza potrebbe eſſere una Politica particolare di Medicina, ſia ch' ella venga riguardata come un oggetto di troppo piccola conſeguenza. Si eſeguiſcono tutto giorno impunemente le impreſe le più nocevoli alla ſanità pubblica, mentre ſi traſcurano aſſolutamente quelle, che ſarebbero di tutta neceſſità per la ſua conſervazione.

La Medicina profilatica generale importa la cognizione dei mezzi comuni di conſervar la ſalute; tali ſono la viſita delle provviſioni: l' allargamento delle ſtrade nelle grandi città; il mantenimento della mondezza; la neceſſità di appreſtare un' acqua ſalubre agli abitanti, ec.; ma io non ho potuto parlare che ſuperficialmente di tutti queſti obbietti. Se foſſe abbiſognato trattarli in tutta l'eſtenſione, di cui ſono ſuſcettibili, avrei reſa troppo voluminoſa la preſente Opera: li riſervo per un Trattato particolare, che pubblicherò in altri tempi.

Mi ſono particolarmente occupato ſul vitto nella cura delle malattie. Il popolo in generale ha troppo di fiducia nei rimedj, e troppo poco nei

mezzi, ch' ha di continuo tra mano. Tuttavolta ſtà ſempre in potere del malato, o di quelli che lo attorniano, di contribuire altrettanto alla ſua conſervazione, quanto il Medico far lo può: da queſta mancanza di attenzione gli effetti dei rimedj ſono ſovente reſi vani, e il malato perſiſtendo in una regola di vitto contrario, mette in iſcompiglio la ſcienza del Medico, e rende i ſuoi ſforzi pericoloſi. Mi ſono ſpeſſo abbattuto in perſone, malate ſolamente per errori, che commettevano nel vitto, benchè d' altra parte faceſſero uſo dei rimedj appropriati.

Si mette ancora in quiſtione ſe i rimedj ſieno più utili al genere umano, di quello che nocevoli; laddove ognuno conviene della neceſſità e dell' importanza della regola del vitto nelle malattie. Non ſi anno a conſultare gli appetiti del malato per aſſicurarſi della loro convenevolezza. Per poco che s' abbia di ſenſo, non ſi perſuaderà che un uomo, il quale ha per eſempio la febbre, poſſa bere, mangiare, agire della ſteſſa maniera di quello, ch' è in ſalute perfetta: queſta parte della Medicina dunque ricavaſi dalla ſteſſa natura; la ragione ed il ſenſo comune fu quello, che ce la fece ſcoprire. Se gli uomini ci aveſſero preſtato più di attenzione, ſe foſſero ſtati meno avidi di correr dietro ai rimedj arcani, giammai la Medicina ſarebbe ſtata meſſa in ridicolo.

Sembra che la regola del vitto abbia dato la prima idea della Medicina. Le ordinazioni dei Medici antichi ſi limitavano preſſo che ſempre agli alimenti; anzi generalmente li amminiſtravano eglino ſteſſi: per sì fatto motivo non abbandonavano mai i loro malati per tutto il corſo del male. Coteſta condotta li rendeva capaci non ſolamente di oſſervare con la maggior eſattezza l' andamento e i periodi delle malattie, ma ancora di tener dietro agli effetti delle loro diffe-

renti ordinazioni, e di adattare i rimedj ai differenti sintomi.

Il dotto ARBUTHNOT sostiene che il vitto, cui quasi tutti gli uomini sono suscettibili di accomodarsi, qualora sia convenientemente maneggiato, farà più di bene, e cagionerà meno d'inconvenienti nelle malattie acute, di quello che i rimedj poco utili o amministrati mal a proposito; e che le astruse cure de' mali cronici possono essere effettuate soltanto da una dieta conveniente. Per tanto sono io talmente d'accordo coll' avviso di questo Medico, che consiglio ad ogni persona, che non abbia cognizione di Medicina, di starsene attaccata alla pratica sola del vitto e dell' altre parti della dieta; con tali mezzi si giungerà sovente a fare molto bene, e radamente del male.

Questa opinione sembra essere egualmente quella del celebre ed ingegnoso HUXHAM, il quale nota che sovente nella pratica noi afferriamo i mezzi pronti ed efficaci, che la natura benefica ci offre, allorchè siamo abbastanza abili, e che abbiamo sagacità sufficiente per iscorgerli e metterli in opra. Egli dice altresì, che la parte dietetica della Medicina non è tanto studiata quanto esser dovrebbe, e che per quanto semplice e per quanto modesta ella siasi, essa è tuttavolta il metodo più naturale di guarire le malattie.

Frattanto per rendere quest' Opera d'una utilità più generale, e segnatamente per addattarla all'intelligenza d'un maggior numero di persone, ho nella maggior parte de' mali raccomandato oltre il vitto alcune *formule di rimedj* i più semplici e i più approvati. Io li ho accompagnati di cautele, che mi sono sembrate necessarie per dirigerne l'amministrazione senza inconvenienti. Non dubito, che il mio Libro sarebbe stato meglio accolto dalla maggior parte degli uomini,

ſe lo aveſſi riempiuto di *ricette* pompoſe, e ſe le aveſſi vantate come capaci di produrre delle cure ſtrepitoſe; ma tale non era il mio piano. Io riguardo l'amminiſtrazione de' rimedj come ſempre dubbioſa e ſpeſſo dannoſa; e amerei meglio d'inſegnare agli uomini a fuggire la neceſſità di ſervirſene, che di cercare l'occaſione di adoperarli; tutto che ci ſieno dei rimedj valevoliſſimi, che ſi poſſono eſibire con piena libertà, e di cui n'è certo l'evento.

I Medici in generale fanno per un tempo aſſai conſiderabile dei ſaggj de' rimedj prima di poter arrivare a conoſcerne le proprietà. La maggior parte de' contadini conoſce attualmente aſſai bene l'uſo di alcuni de' rimedj i più importanti della *Materia Medica*: ſenza dubbio da qui a qualche tempo lo ſteſſo ne avverrà riguardo degli altri. Abbiamo avuto attenzione di raccomandare de' rimedj per tutto dove ſiamo ſtati convinti, che potevano adoperarſi con ſicurezza, e tutte le volte che ci è ſembrato, che la guarigione dipendeva principalmente dalla loro amminiſtrazione; ma abbiamo traſandato di parlarne ogni volta che ci ſembrarono dover eſſere pericoloſi, ovvero di poca utilità.

Non ho voluto ſtancare il Lettore con delle citazioni inutili degli Autori, di cui mi ſono ſervito. Ho fatto uſo delle loro oſſervazioni, quando le mie ſi ſono trovate difettoſe, o qualora eſſe mi ſono mancate. Gli Autori, a' quali ho il più di obbligazione ſono il Rammazini, Arbuthnot, e Tiſſot. Queſt' ultimo è tra quanti ne ho letto quello, che nei ſuoi *Avviſi al Popolo* s'accoſta al mio piano il più da vicino.

Il libro del Sig. Tiſſot è altrettanto completo, quanto l'eſecuzione n'è perfetta. Noi non avremo occaſione di vedere in così picciol'ora un'altra Opera di queſta ſpezie. Ma l'Autore eſſendoſi riſtretto alla narrazione delle malattie acute,

ha per mio avviso passato sotto silenzio la parte la più utile del suo soggetto. Nelle malattie acute ogni uomo può una talvolta divenire il suo proprio Medico; ma nelle croniche la cura dipende sempre dai proprj sforzi del malato.

Il Sig. Tissot ha parimente passato sotto silenzio la *Medicina profilatica*, ovvero non ne ha parlato che molto superficialmente; sebbene sia evidente, che la parte della Medicina, che tratta dei mezzi di prevenire i mali, sia della maggiore importanza per la perfezione d'un'Opera come è la sua. Egli ne ha senza dubbio avuto le sue ragioni; e noi siamo talmente lontani di fargliene un rimprovero, che riguardiamo la sua Opera come valevole a procurargli il massimo onore.

Parecchi altri famosi Medici stranieri anno scritto presso poco sopra il medesimo piano del Sig. Tissot. Tali sono il Baron Van-Swieten Medico delle LL. MM. Imperiali; il Sig. Rosen primo Medico del Re di Svezia, ec. Ma le Opere di questi Autori non essendomi mai cadute alle mani, non ne posso dir nulla. Tuttavolta desidero, che qualcuno di quei tra' miei compatrioti, che godono una qualche riputazione, voglia seguire il loro esempio. Ci resta tuttora molto a fare su cotesto soggetto, e non vedo come un uomo possa meglio impiegare il suo tempo e i suoi talenti, quanto nel cercare di sradicare i falsi pregiudizj, e nello spargere le cognizioni utili tra il popolo.

Per quanta attenzione che abbia prestato, acciocchè quest'Opera accoppiasse la chiarezza all'utilità, ciò nulla ostante fu impossibile lo schivare di servirsi di alcuni termini dell'Arte; ma dalla maniera, onde li ho adoperati, eglino in generale restano o spiegati o adattati alla capacità di ognuno. In corto dire mi sono dato tutta la sollecitudine per essere inteso da tutti gli uomini,

e credo di averlo fatto con qualche frutto, qualora i miei Lettori non mi abbiano adulato, o che non abbiano impoſto a ſe medeſimi (1).

Trattare un' Opera di Medicina della maniera, con cui ho trattato queſta, non è un oggetto sì agevole ad eſeguirſi, quanto potrebbeſi immaginare. E' più facile di fare sfoggio di erudizione, che di parlare d' una maniera ſemplice e giuſta d' una ſcienza, maſſimamente quando ella ſi conſideri ſotto un aſpetto così rimoto dalla maniera ordinaria di rappreſentarſela. Così non ſarebbe difficile di provare, che tutto ciò che la Pratica di Medicina ha d' intereſſante ſia confacevole al ſenſo comune; e che l' Arte nulla ci perderebbe, qualora foſſe ſpogliata da tutte quelle baje, di cui una perſona dotata d' una intelligenza ordinaria niente può comprendere.

Non ho che dire ſu queſta nuova Edizione, ſe non che mi ſono applicato a renderla meno imperfetta delle precedenti. Un Autore ſarebbe per mio avviſo veramente degno di biaſimo, ſe traſcuraſſe di correggere e di aumentare la ſua Opera, per la ſola ragione che le perſone, che ſi ſono procurati degli eſemplari delle Edizioni precedenti, pretenderebbero avere diritto di querelarſi. E' un debito, che ogni Scrittore contrae con il Pubblico, quello di rendere le ſue produzioni perfette a quel ſegno, ch'è in ſuo potere di farlo; e non ſi può accuſarlo di commettere una ingiu-

---

(1) Tutto che noi poſſiamo tenere lo ſteſſo linguaggio del Sig. BUCHAN riguardo ad alcuni de' noſtri Lettori, tuttavia ſappiamo per eſperienza, che ciò ſarebbe contrario alla verità relativamente al maggior numero; perchè come già lo abbiamo fatto oſſervare, le cognizioni Mediche ſono più eſteſe nell' Inghilterra che non lo ſono in Francia. Per tanto noi ſiamo autorizzati di dare nella *Tavola generale* il ſignificato di tutti i termini di Medicina adoperati nel corſo di queſt' Opera, come abbiamo fatto oſſervare nell' *Avvertimento*, che precede pag. XVI, e ſeguenti.

ſtizia, poichè niente realmente toglie a quelli, che di già ſono in poſſeſſo dell' Opera.

Crederei mancare alla riconoſcenza, ſe non atteſtaſſi li miei ſinceri rendimenti di grazie ai Medici foreſtieri, che ſi ſono compiaciuti di contribuire a ſpargere l'utilità della MEDICINA DOMESTICA traducendola nelle loro lingue. La più parte non ſi ſono contentati di darne una felice Traduzione, ma l'anno ancora arricchita d'un gran numero di oſſervazioni utili, che le danno maggior perfezione, e l'adattano d'una maniera più preciſa ai climi, ne'quali l'anno pubblicata, come pure alle coſtituzioni e ai temperamenti de' loro compatriotti. „ Ma io ho delle obbligazioni „ particolari al Sig. DUPLANIL Medico di Parigi „ e di S. A. R. il Conte d'ARTOIS. Queſto Me„ dico ha accreſciuto il mio Libro ſino a farne „ cinque Volumi; e l'elegante ſua traduzione, „ come altresì le utili ſue annotazioni, l'anno „ talmente poſto a portata del popolo, ch'egli è „ attualmente tradotto in tutte le lingue moderne „ di Europa (2) „.

Aggiungerò in fine, che queſt'Opera ha meno ſorpaſſato le mie ſperanze per lo ſpaccio, ch'ella ha avuto, che pegli effetti, ch'ella ha prodotto: avvegnachè è evidente, che alcune delle pratiche le più pernicioſe e uſate nel governo de'mali anno ceduto il poſto a una condotta meglio ragionata; e che de'pregiudizj funeſti riguardati ſino allora come invincibili, non anno potuto per la maggior parte reſiſtere alla ſolidità dei precetti,

---

2) Tali ſono l'eſpreſſioni del Sig. BUCHAN, ch'io ho creduto dover riportare. Io voleva aſtenermi dal tradurre queſto paſſo, ma fui forzato di cedere alle rimoſtranze de'miei amici, che m'anno fatto avvertito che la teſtimonianza favorevole del mio Autore non poteva eſſere abbaſtanza pubblica, in un momento in cui ſtavaſi per fare da altra mano una nuova traduzione della MEDICINA DOMESTICA.

ch' essa contiene. Io non posso dare più forti prove di ciò che asserisco, quanto l' inoculazione del vajuolo. Non è molto tempo, che poche madri osavano di affidare a' Medici stessi i loro fanciulli per essere inoculati; e niente evvi altresì di più certo, che dopo la pubblicazione della mia Opera molte femmine anno da loro stesse inoculati i loro bambini: e come esse vi sono riuscite tanto felicemente quanto avrebbero potuto farlo gl' inoculatori più rinomati, abbiamo tutte le ragioni di credere che questa pratica diverrà ben presto generale. Quando noi godremo di questo vantaggio, si vedrà l' inoculazione salvare più d' uomini, che non facciano al presente tutti gli sforzi dei Medici.

IN-

INTRODUZIONE

DELL' AUTORE.

I Progreſſi, che ha fatto la Medicina dopo il rinnovellamento delle Lettere, non poſſono metterſi in paragone con quelli, che ſi ſono fatti nell'altre Scienze. E' facile di addurne la ragione. La Medicina non è ſtudiata che da un picciol numero di perſone, ſe ſi eccettuino quelli, che riguardandola come una profeſſione lucroſa anno voluto farſene il loro ſtato; e alcuni di coteſti uomini guidati ſia da uno zelo ingannevole per l'onore della Medicina, ſia dalla brama d'imporre, ſi ſono sforzati di maſcherare la loro arte, e di farne un miſtero. D'altra parte i noſtri Autori anno per la maſſima parte ſcritto in lingua ſtraniera; e quelli che ſi ſcoſtarono da queſt' uſanza, ſi ſono dal canto loro recati a merito di ſcrivere le loro ordinazioni in termini ed in caratteri inintelligibili al reſto degli uomini.

Lo ſteſſo non avvenne dell'altre Scienze. Le diſpute del Clero, che ſi ſuſcitarono ſubito dopo il rinaſcimento delle Lettere, attraſſero l'attenzione generale, e ſegnarono il cammino a quella libertà di penſare, a quel genio di ricerca, che anno di poi prevaluto nella maſſima parte dell'Europa, relativamente alle materie di Religione. Tutti gli uomini preſero parte in queſte diſpute ſanguinoſe, e cadauno in particolare per diſtinguerſi nell'uno o nell'altro partito fu obbligato di ſtudiare la Teologia. Per ciò fu, che gli uomini condotti a penſare e a ragionare di per ſe ſteſſi ſu certi punti di Religione, vennero finalmente a capo di roveſciare la potenza aſſoluta e

ſenza limiti, che il Clero eraſi arrogata ſopra lo ſpirito di eſſo loro (1).

Lo ſtudio delle Leggi è ſtato egualmente riguardato nella maggior parte degli ſtati inciviliti, come una parte neceſſaria dell'educazione. E' certo, che ogni uomo iſtrutto dee almeno conoſcere le Leggi del ſuo paeſe; e ſe può in oltre pervenire alla cognizione di quelle dell'altre Nazioni, ei ne ritrarrà i maggiori vantaggi riguardo alla ſua utilità perſonale e alla ſua gloria.

Tutti i rami della Filoſofia ſono da certo tempo divenuti altresì l'oggetto dello ſtudio di tutti quelli, che tendono ad una educazione diſtinta. Gli avvantaggi, ch'eſſa procura, ſono evidenti. Ella ſcuote dallo ſpirito il giogo dei pregiudizj e della ſuperſtizione; lo conduce alla ricerca della verità; gli fa contrarre la felice abitudine di ragionare e di giudicare; ella diviene per lui un fonte ineſauſto di allettamenti nella ſocietà; gli apre il cammino, che mena alla perfezione dell' Arti e dell' Agricoltura; in fine ella mette l'uomo in iſtato di condurſi convenevolmente nelle circoſtanze le più importanti della vita.

Lo ſteſſo ne fu della Storia naturale. Ella è divenuta da alcuni anni in qua l'oggetto dell'attenzione generale, e n'è ben degna. Offre allo ſteſſo iſtante e l'utile e l'aggradevole. Ella guida alle ſcoperte le più importanti. L'Agricoltura, la più utile dell'Arti, e che non è altro che un ramo della Storia naturale, non potrà mai giungere al grado di perfezione, di cui è ſuſcettibile, ſe queſta Scienza giace negletta.

Frattanto la Medicina, per quanto io ſappia, non è ſtata in verun paeſe riconoſciuta per una parte neceſſaria dell'educazione, tuttochè non ſi

(1) Si rifletterà, ch'è un Proteſtante quello che qui parla.

abbiano giammai recate delle ragioni ſufficienti, onde autorizzare sì fatta negligenza. Imperciocchè non v'è ſcienza alcuna, che apra un campo più vaſto di cognizioni utili, ovvero che offra una materia più ampla allo ſpirito avido di ſapere. Lo ſtudio dell'*Anatomia*, della *Botanica*, della *Chimica*, e della *Materia Medica*, che ſono tutti rami della Storia naturale, è sì ſoddisfacente, e accompagnato da sì grande utilità, che chiunque non ſe ne ſia occupato, deve paſſare per uomo ſenza guſto e ſenza cognizione. Se un giovane abbia delle diſpoſizioni per l'oſſervazione, dice un elegante e ingegnoſo Scrittore (2), è certo che queſto ſtudio gli offrirà degli oggetti più intereſſanti, e preſenterà un campo più vaſto al ſuo genio laborioſo, che l'Iſtoria de' *ragnatelli*, e de' *guſcj* delle *conchiglie*.

Noi non abbiamo in animo di dare ad intendere, che tutti gli uomini dovrebbero farſi Medici. Queſta pretesa ſarebbe ridicola al pari che impoſſibile. Tutto ciò, che vogliamo dire, ſi è che gli uomini di buon ſenſo ed addottrinati dovrebbero iſtruirſi dei principj generali della Medicina, acciocchè ciaſcuno nella ſua ſituazione poteſſe ritrarne gli avvantaggi, ch'ella è capace di procurare, e poteſſe nel tempo ſteſſo imparare a preſervarſi dagli effetti diſtruggitori dell'ignoranza, della ſuperſtizione, dell'aſtutezza, e della ciurmeria.

Nello ſtato attuale della Medicina è più facile d'ingannare un uomo ſopra la ſua ſalute, che ſopra uno ſcellino (3); ed è poco meno che impoſ-

(2) Il Sig. Gregory: *Oſſervazioni ſopra i doveri e l'obbligazioni de' Medici*.

(3) Moneta d'Inghilterra, che vale una libbra, due ſoldi, dieci danari di Francia, o preſſo poco, ſecondo il corſo del cambio.

ſibile tanto di ſcoprire il furbo, come di punire la furberia. Frattanto il popolo ha ſempre gli occhi bendati, e prende come coſa accertata e ſicura tutto ciò, che un cerretano gl' intuona e gli ſpaccia ſenza oſare di chiedergli la ragione della ſua condotta. Una cieca credenza, ogni volta che ſi tratta d' un oggetto ridicolo, diviene pur troppo ſpeſſo ſacra e reverenda in materia di Medicina. Il ceto de' Medici è ſenza dubbio degno della fiducia, che ſe gli preſta; ma ſiccome il merito d' un corpo non può giammai appartenere in generale a tutti i membri, che lo compongono, non ſarà però mai conveniente nè alla tranquillità, nè all'onore dell' umanità l' avere qualche coſa a rimproverare nella condotta di coloro, cui ſi confida un bene sì prezioſo, qual è la ſalute.

Il velo del miſtero, di cui ſi ha ſempre voluto coprire la Medicina, la fa riguardare ingiuſtamente non ſolo come congetturale, ma anche come ſoſpetta. Pel motivo, che ſe n'è fatto una Scienza a parte, e che da tempo rimoto ella è come indipendente dall' altre Scienze, alcune perſone mal intenzionate vogliono farla paſſare per una pura ciurmeria incapace di ſoſtenere la chiara luce del pubblico. Tuttavolta la Medicina non ha biſogno che d' eſſere più conoſciuta per meritare una ſtima univerſale. I ſuoi precetti ſono tali, che *non v' ha uomo illuminato, che non poſſa oſſervarli, ed ella non vieta ſe non ciò ch' è incompatibile con la vera felicità.*

Il miſtero, che ſi fa della Medicina, danneggia la perfezione, di cui ella è ſuſcettibile. Eſpone coloro, che la eſercitano ad eſſere poſti in ridicolo, e nuoce al vero intereſſe della ſocietà. Un' Arte fondata ſopra l' oſſervazione non può giammai fare de' grandi progreſſi, finchè reſti rinchiuſa nel circolo riſtretto di quelli, che la praticano. Le oſſervazioni riunite di quanti ci ſono uomini di ſpirito e di genio, farebbero in po-

chi anni una collezione vantaggiosa alla Medicina, qualora fosse revista e certificata da Pratici consumati. Ogni uomo al pari d' un Medico può dire quando un rimedio gli riesce: qualora sia che conosca solamente il nome e la dose di questo rimedio, e che sappia il nome della malattia, per cui si prescrive, egli è con poco divario in istato di perpetuarne i buoni effetti sugli altri. Ora che un uomo qualunque aggiunga solamente un fatto alla somma dell' osservazioni di Medicina, egli avrà reso un servigio più essenziale all' Arte, che quello, il quale scrive de' Volumi per sostenere l' ipotesi, che vuol favorire.

„ Se le persone di studio, dice l' Autore dell' „ Opera citata qui sopra (4), fossero in istato di „ fare delle ricerche sopra delle materie, che de- „ vono toccarle sì da vicino, si vedrebbero con- „ tribuire ai progressi della Medicina. Cotesti uo- „ mini non disgiungerebbero il loro interesse da „ quello dell' Arte. Scoprirebbero, ed esporrebbe- „ ro con coraggio l' *ignoranza*, che cerca d' im- „ porre, e si renderebbero il sostegno del vero „ merito sempre modesto.

„ Non v' è ragione alcuna, continua quest' Au- „ tore, che allegare si possa contro la necessità di „ rendere la Medicina popolare. Questa Scienza „ per verità può appena essere paragonata alla „ Religione. Frattanto l' esperienza dimostra, che „ dappoichè i Laici si sono frammescolati nelle „ materie di Religione, la Teologia considerata „ come Scienza è stata perfezionata; la vera Re- „ ligione s' è propagata; il Clero è divenuto mol- „ to più addottrinato, e per conseguenza molto „ più utile, il quale compone un corpo molto più „ rispettabile che non lo era ne' secoli, in cui il „ suo potere più estendevasi, e dove la di lui fa-

(4) Sig. Gregory, *loc. cit.*

„ coltà era al ſuo colmo „. Un' altra ragione di rendere la Medicina popolare, o almeno di perſuadere le perſone iſtrutte e i Letterati ad applicarviſi, è il biſogno, che ſi ha di oſſervazioni; è la neceſſità, in cui trovaſi di moltiplicarle; poichè ſenza di eſſe l'Arte non farà giammai ſe non de' paſſi incerti verſo la ſua perfezione. Secondo la maniera, con la quale ſi eſercita la Medicina, è quaſi impoſſibile, che i Medici ne colgano tutte quelle, che loro preſenta la pratica. Un Medico occupatiſſimo, che vede venti o trenta malati per giorno, non può accordare che un tempo cortiſſimo a cadauna delle ſue viſite. Appena ha egli quello di ſcegliere l'indicazioni, maſſimamente nelle grandi Città, dove le corſe da un luogo all' altro aſſorbono la maggior parte della giornata. Ora ſe lo ſteſſo malato ſia iſtrutto, ſe le ſue cognizioni anatomiche lo mettano in iſtato di diſtinguere il luogo, che occupa il fomite della malattia; ſe ſappia abbaſtanza di Fiſiologia per conoſcere le funzioni degli organi affetti, e abbaſtanza di Medicina per cogliere e prevedere le rivoluzioni, che il male ſi diſpone a produrre, e diſtinguere i ſuoi effetti da quelli dei rimedj, ch' egli mette in opra; non è evidente, che sì fatto uomo ſopraffatto da qualche malattia complicata ſarà più in iſtato di deſcriverla con tutte le ſue minutezze, di quello che il ſuo Medico, che non l'avrà veduto ſe non ad alcuni iſtanti per giorno? L'Arte avrà dunque guadagnato una oſſervazione, che ſenza le cognizioni del malato ſi ſarebbe perduta. Sieno per ogni anno cento uomini di ſtudio nel caſo di queſto, di cui parliamo: queſte ſono cento oſſervazioni di più, che ſaranno regiſtrate nei faſti della Medicina.

Ma ſi dirà, qual fiducia può averſi ſopra oſſervazioni fatte da uomini, che non poſſono avere ſe non delle cognizioni ſuperficiali; poichè non anno mai fatto dell' Arte di guarire la loro oc-

cupazione principale? Qual fiducia? Quella, che devesi alla verità esposta senza interesse e senza spirito di partito: quella, che devesi alla buona fede, all' amore dell' umanità, soli titoli, che indurranno questi uomini illuminati a concorrere agli avanzamenti della Medicina. Che v' abbisogna per costituire una buona osservazione? L' esposizione ingenua, franca, e vera de' fenomeni, che presenta un male in tutti i suoi periodi, e non quello sfoggio pomposo di vane discussioni, per cui sono pur troppo spesso peccanti le osservazioni prodotte dai Medici sistematici. Suppongo però, che tra queste cento osservazioni non ce ne sieno che venti, che sole dieci, le quali abbiano i caratteri, che abbiamo or' ora assegnati; venti, anzi dieci osservazioni ben fatte per ciascun anno, farebbero a capo d' un secolo una somma di dottrina più completa di quella, di cui il corpo de' Medici, dappoichè esiste, è fino ad ora in possesso.

Del resto questa spezie di osservazioni non sarebbe una innovazione in Medicina. Nei nostri libri se ne trovano sovente di tali, adottate talvolta del tutto dagli Autori, e queste non sono nè le meno ben fatte, nè le meno interessanti. I Pratici di buona fede converranno, che tra le Memorie per servire a un consulto scritte dagli stessi malati, e ch' essi giornalmente ricevono, ne riscontrano sovente di quelle, nelle quali la chiarezza dell' idee e l' aggiustatezza dell' espressioni fanno loro rincrescere, che il malato non abbia alcune cognizioni in ordine alla Medicina. Essi accorderanno, che se gl' infermi avessero sì fatte cognizioni, la Medicina consultiva si farebbe con assai più di frutto; poichè il maggior numero delle Memorie, che ci vengono spedite dalle Provincie, sono scritte dai Cerusici, i quali non avendo i primi elementi della lingua, ignorano i primi principj d' un Arte, che professano impune-

mente. Di più così fatte cognizioni indurrebbero queſti Cerusici ed alcuni Medici ad applicarſi allo ſtudio: elleno ecciterebbero una certa emulazione, che non potrebbe ſe non che tornare in vantaggio dell' umanità; perchè avendo a ragionare dell' arte con un malato iſtrutto, ſarebbero eglino ſteſſi coſtretti ad eſſerlo, ed eſſendo chiamati a ſoccorrerlo, ſarebbe affatto neceſſario, che ne ſapeſſero più di lui.

Si dirà, io ben lo ſo, che la Medicina ſparſa una volta tra il popolo lo porterà a praticare egli ſteſſo codeſta Scienza, e a confidarſi ne' ſuoi propri lumi in vece di chiamare un Medico. Nulladimeno la verità è, che ne deve riſultare tutto il contrario. Le perſone, che ſono le più addottrinate in codeſta Arte, ſono le più diſpoſte a chiedere e a ſeguire gli avviſi de' loro comprofeſſori, quando ne anno biſogno. L' ignorante ha ſempre più d' inclinazione a governarſi da ſe ſolo; egli è quello, che ha il meno di fiducia nei Medici. Se ne vedono tutto giorno degli eſempj preſſo i contadini, i quali mentre rifiutano aſſolutamente di prendere un rimedio, che loro ſi eſibiſce da un Medico, abbrancano con avidità tutto ciò che loro viene offerto da colui, che il primo vi giunge. Giacchè gli uomini vogliono agire, allorchè pure non ſono iſtrutti, è certamente più ragionevole di loro ſomminiſtrare que' lumi, di cui ſono ſuſcettibili, di quello che laſciarli interamente all' oſcuro.

Si dirà ancora, che reſa pubblica la Medicina ſi ſcemerà la fiducia, che ad eſſa ſi preſta. Ciò potrebbe eſſer vero relativamente ad alcuni individui; ma in riguardo ad altri codeſta aſſerzione potrebbe avere un effetto onninamente contrario. Conoſco parecchie perſone, che anno in orrore tutti i rimedj, che loro preſcrivono i Medici, perchè ne paventano gli effetti. Tuttavolta queſte perſone ſteſſe prenderanno poi facilmente un rime-

dio, che loro è noto, e cogli effetti del quale si sono in qualche guisa familiarizzati. E' dunque evidente, che questo timore non è ispirato dal rimedio. Non v' ha che una *condotta aperta, franca, e senza finzione* che possa mai sempre inspirare agli uomini una intera credenza nei Medici. Finchè la più piccola apparenza di mistero apparirà nella loro condotta, si vedranno gli nomini essere agitati dal dubbio, dalle inquietudini, e dai sospetti.

Accaderanno certamente de' casi, e questi casi si riscontreranno più d' una volta, quando il Medico prudente sarà in necessità di mascherare un rimedio. Coloro, che si propongono di rendere servigio agli uomini, sono spesso costretti di prestarsi ai loro capricci e ai loro umori; ma sì fatti casi non possono giammai concludere contro la necessità, in cui è in generale un Medico di far professione di *sincerità*, e di spiegarsi schiettamente.

Perchè ci sono de' furfanti e de' stolti nel mondo, un uomo sarebbe egli autenticato a dire, che deve riguardare tutti gli uomini come tali, e come tali deve trattarli? Un Medico illuminato saprà sempre conoscere l' istante, in cui farà di mestiere ch' ei mascheri i suoi rimedj; ma questa doppiezza non sarà giammai la principal regola della sua condotta.

La menoma apparenza di mistero nella condotta del Medico non rende solamente la sua arte sospetta; ella lo mena alla ciarlataneria, ch' è il flagello della Medicina. Non v' ha uomo, che più l' uno all' altro sia opposto, quanto un Medico onesto e un cerretano; e tuttavia non ve n' ha alcun altro, che in generale sia stato più confuso. La linea di separazione non è bastantemente contrassegnata; almeno non lo è a sufficienza pegli occhi del volgo. Non v' ha in fatti se non un picciol numero di persone, che sia bastante di

fare una diſtinzione convenevole tra la condotta del ciurmatore, che amminiſtra un rimedio arcano, e quella d'un Medico, il quale fa una ordinazione, che gli altri uomini non ſono atti ad intendere. Quindi la condotta del vero Medico, che non ha biſogno di maſcherarſi, ſi avvicina a quella d'un furbo, la di cui fortuna dipende dal ſecreto.

Non v'è alcuna legge capace di diſtruggere la ciarlataneria, finchè il popolo crederà, che un cerretano ſia nella claſſe degli uomini oneſti, e che non v'abbia differenza alcuna tra lui e il Medico. Pur tuttavolta non abbiſogna che la minima cognizione di Medicina per metterſi in iſtato di diſcoprire un furfante. Ma queſta cognizione è neceſſaria per riconoſcerlo ſicuramente. Tal'è l'ignoranza e la credulità degli uomini relativamente alla Medicina, che rendonſi preda del primo impoſtore, ch'abbia la sfacciataggine di aventarſi ſenza pietà alle loro vite. Il ſolo mezzo di rimediare a queſto male è di rendere il popolo più iſtrutto. Ora la via la più corta, onde liberare un'Arte o una Scienza dalla ciurmeria, è di ſeminarne i precetti nel Pubblico. Scrivano i Medici le loro ordinazioni nella lingua comune al paeſe, dove eſercitano la loro arte; ſpieghino le loro intenzioni ai malati per quanto mai crederanno di poter eſſere inteſi, e ſi vedrà il Pubblico in iſtato di conoſcere, quando un rimedio avrà l'effetto, che ſi attendeva. Sì fatta condotta lo porterà ad avere una fidanza aſſoluta nel ſuo Medico, e gli farà temere e deteſtare colui, che oſerà proporgli un rimedio ſecreto.

I guſti variabili della ſocietà producono delle maniere differenti di vedere gli ſteſſi obbietti. Non è poi gran tempo, che in queſto paeſe voleva l'uſanza, che ciaſcheduno recitaſſe le ſue Preci in latino, ſapeſſe poi egli queſta lingua, o nulla n'intendeſſe. Queſto coſtume ſacro agli oc-

chi de' noſtri antenati ci parrebbe ſtravagante oggigiorno. Senza dubbio che la maggior parte di quelli, che noi ſeguiamo attualmente, ſembreranno l' un dopo l' altro ſtrani alla poſterità. Tra queſte uſanze ſi dee collocare quella di fare le ricette di Medicina in lingua ſtraniera.

Per quanto capaci ſieno i Medici di ſcrivere in latino, ſono perſuaſo, che gli Speziali non anno ſempre l'abilità d'intenderli; e che da queſta ignoranza ne devon riſultare de' sbaglj funeſti. Suppoſto anche che uno Speziale ſia capace di leggere le ricette de' Medici; eſſendo egli quaſi ſempre occupato in altri oggetti, l' eſecuzione di queſte ordinazioni è aſſolutamente abbandonata a de' giovani principianti. Così avviene che il primo uomo del regno, anche ſervendoſi d' un Medico della più alta riputazione, trova abbandonata la ſua vita tra le mani d' un ſemplice garzone di bottega, il quale è non ſolamente un ignorante perfetto, ma che a ciò ancora aggiunge la traſcuranza e la franchezza d' uno ſtordito. Può ſenza dubbio accadere, che malgrado la più grande attenzione ſi commetta talvolta degli errori negli affari; ma quando ſi tratta della vita degli uomini, ſi devono certamente impiegare tutti i mezzi poſſibili per prevenirli. E' dunque per mio avviſo di ſomma importanza, che *le ordinazioni di Medicina ſieno ſcritte nella lingua del paeſe*. (Ved. l' *Introduzione alla Tavola generale*, Tom. V.)

La ſcienza della Medicina ſparſa tra il popolo tenderebbe non ſolamente alla perfezione dell' arte e alla diſtruzione della ciarlataneria, ma queſta pubblicità ancora renderebbe la Medicina d' una utilità più univerſale, perchè eſſa eſtenderebbe i ſuoi avvantaggi nella ſocietà. Qualunque ſia il tempo ſcorſo, da che la Medicina è conoſciuta in queſto paeſe, io non temerò di aſſerire, che queſti principj, i più importanti al ben eſſere dell'

umanità, o bisogna che sieno passati in dimenticanza, o che sieno stati poco intesi dagli uomini. La guarigione de' mali è senza dubbio una materia di grande importanza; ma i mezzi di conservar la salute e di prevenire le malattie sono d'una importanza ancora maggiore. Questo ultimo oggetto riguarda tutti gli uomini; e certamente tutto ciò, che vi ha rapporto, deve essere esposto il più chiaramente e il più semplicemente che sia possibile. Non si supporrà mai, che possa ripararsi dai mali d'una maniera conveniente, finchè non si sarà in istato di conoscerne le cagioni.

I Magistrati, da' quali in certa maniera dipende la salute del Pubblico, non eserciteranno se non che un potere infruttuoso e privo de' suoi più grandi vantaggi, qualora non sieno fino a un certo punto guidati dai lumi della Medicina.

Ciò che v'ha di certo, si è, che gli uomini d'ogni condizione, di qualsisia impiego potrebbero trarre vantaggio dalla Medicina, se ne fossero a un certo grado ammaestrati. Ella insegnarebbe loro a prevenire i pericoli propri di ciascuna professione; il che è sempre più agevole, che rimuoverne gli effetti. La Medicina ben lungi dal condannare l'uso de' piaceri della vita, insegna solamente agli uomini in qual modo debbano servirsene. E' stato per verità detto, che *vivere secondo le regole della Medicina, egli è menare una vita infelice*; ma si potrebbe dire con altrettanto di giustizia, che *vivere secondo le regole della ragione, egli è vivere miseramente*. Se certuni tra' Medici vogliono introdurre nel mondo le loro assurdità, o stabilire delle leggi incompatibili colla ragione e col senso comune, non v'ha dubbio, che devono essere disprezzati; ma questo non è difetto della Medicina. Ella non propone, a mio avviso, leggi alcune, che non sieno perfettamente favorevoli ai piaceri onesti della vita, e che

non ſieno i ſoli ſentieri, che conducono tutti gli uomini alla vera felicità.

Con dolore adunque oſſerviamo, che la Medicina non è ſtata ſin ora ſe non aſſai di rado riguardata come una ſcienza popolare, e che non fu conſiderata che come un faſcio di cognizioni, le quali dovevano reſtare confinate tra una claſſe di perſone particolari; mentre il reſto degli uomini doveva traſcurarla. Tuttavolta eſaminando queſt'arte con diligenza è facile di accorgerſi, che non v'ha Scienza veruna, che ſia più degna dell'attenzione degli uomini, e che più ſia capace di contribuire al ben generale.

Si dice, che ſe il popolo aveſſe la menoma cognizione di Medicina, diverrebbe capricciоſo, e ch'ella lo porterebbe a credere di avere indoſſo tutte le malattie, di cui ne leggeſſe la deſcrizione. Forſe queſto potrebbe eſſere il caſo di coloro, che ſono di natura fantaſtici. Ma ſuppoſto che ciò avveniſſe agli altri, eſſi non reſterebbero lungo tempo ad eſſerne ſgannati. Riconoſcerebbero ben preſto il loro errore, e a forza di leggere ſi vedrebbero correggerſi di così fatto difetto. A ciaſchedun paſſo riſcontrerebbero l'aſſurdità di queſta aſſerzione, che una femmina ſenſibile, a cagione di eſempio, piuttoſto che leggere un libro di Medicina, che la illuminaſſe ſopra i mezzi di allevare il ſuo figliuolo, deve abbandonarlo del tutto alla cura e alla direzione della ſpezie d'uomini la più ignorante, la più credula, e la più ſuperſtizioſa.

Non v'è certamente parte di Medicina, che ſia d'una importanza più generale di quella, che tratta della maniera di nodrire e di allevare i fanciulli. Tuttavolta pochi padri e madri vi preſtano un'attenzione convenevole. Si veggono, nei tempi in cui i loro teneri germogli anno il maggior biſogno delle loro ſollecitudini e della loro attenzione, affidarli a delle nutrici mercenarie,

che ſono o troppo negligenti nell' adempiere i loro doveri, o troppo ignoranti per conoſcerli. Noi non temeremo punto di affermare, che la negligenza e la diſattenzione de' genitori e delle nutrici ammazzano più fanciulli, che non ne ſalvano i Medici.

Gli avvantaggi della Medicina conſiderata come profeſſione reſteranno ſempre nelle mani di quelli, che ſaranno capaci di eſercitarla; e non è da temere, che la maggior parte del genere umano poſſa giammai praticarla. Siccome fa di meſtiere, che i Medici, come pure gli uomini dell'altre profeſſioni, vivano del loro lavoro; biſogna dunque nello ſtato attuale della Medicina, che il povero o manchi aſſolutamente di conſigli, o di tai ne riceva, che più gli ſieno funeſti di quello che ſe non ne riceveſſe veruno. Imperciocchè le perſone, che non ſono baſtantemente iſtrutte della Medicina, ſebbene d'altra parte generoſe e di buon ſenſo, non oſano dare ai poveri gli avvertimenti, di cui mancano queſti ſciagurati; perchè la tema di far male arreſta ſovente l'inclinazione, che ſi ſente di fare del bene. Alcune altre perſone guidate dall'amore dell'umanità ſono ſpeſſo ritenute dal fare le azioni le più nobili e le più degne di elogio a cauſa del bisbiglio frodolente, con cui non ceſſa d'intronare le loro orecchie quella claſſe di uomini, che per eſaltare la loro importanza moltiplicano le difficoltà, che s'incontrano per riuſcirvi; che trovano a ridire nelle azioni le più commendevoli, e mettono in ridicolo quelli, ch'intraprendono di ſollevare un malato, perchè non lo governano ſecondo le regole dell'Arte ammeſſe da eſſo loro. Biſogna pur tuttavolta, che queſti Signori mi perdonino, ſe loro dico, che ho ſovente ſcontrato di queſte perſone generoſe a fare del bene; e che la loro pratica, che in generale non era guidata fuorchè dal buon ſenſo e dall'oſſervazione, che non era aju-

tata che da un poco di lettura di alcuni libri di Medicina, era bene ſpeſſo più ragionevole che quella di queſti Membri ignoranti della Medicina, che diſpregiano la ragione e l'oſſervazione, per attenerſi alle ſole regole; e che non ſapendo che preſcriver rimedj, traſcurano ſovente altre coſe di maggiore importanza.

Oltre l'amminiſtrazione dei rimedj, molte altre coſe ci ſono da oſſervare preſſo un malato. Il povero periſce ſovente nelle malattie piuttoſto per mancanza di nodrimento convenevole, che per difetto del rimedio. Queſti ſventurati la maggior parte delle volte mancano delle coſe anche le più neceſſarie alla vita, ed anno ſempre ſoverchiamente di quanto è capace di ridurli malati. Coloro ſoli, che ſono ſtati teſtimonj della ſituazione di queſti ſciagurati, poſſono immaginarſi quanto ſia grande il bene, che una perſona caritatevole può loro fare, col ſupplire ſolamente a ciò che loro manca. Non ſi può certamente fare azione più utile e più nobile, che quella di accorrere ai biſogni de' ſuoi ſimili, qualunque volta ſi trovino nella neceſſità. Finchè la Religione e la virtù ſaranno riſpettate tra gli uomini, sì fatta condotta meriterà i più ſublimi elogi, ed ella non può reſtare ſenza ricompenſa, poichè il cielo è giuſto.

Le perſone, che non vogliono incaricarſi dell' amminiſtrazione dei rimedj, poſſono nondimeno intraprendere la direzione del vitto. Un gran Medico ha detto, che ſotto la ſola voce di *dieta* dovevano eſſer compreſe tutte le indicazioni della Medicina. Non v'ha dubbio, che la dieta non ſoddisfi ad una gran parte delle indicazioni; ma oltre la dieta ci ſono molti altri obbietti, che non debbono traſcurarſi. Mille pregiudizj nocevoli e diſtruttori relativi al governo de' mali prevaleranno mai ſempre tra il popolo; e non ci ſono che le perſone di ſpirito e iſtrutte, che poſſano

MEDICINA DOMESTICA

PARTE PRIMA

Delle Cauſe generali delle Malattie.

CAPITOLO PRIMO.

Dei Fanciulli, conſiderati relativamente alle cauſe capaci di alterare la loro ſalute: dell' influenza delle malattie de' padri e delle madri ſulla loro coſtituzione: errori nella maniera di veſtirli, nodrirli, ed eſercitarli: effetti dell' aria malſana, e difetti delle Nutrici.

§. I.

De' Fanciulli in generale.

PER dare una deſcrizione eſatta delle Malattie, a norma delle loro cauſe originarie, biſogna cominciare dal volgere lo ſguardo ſulla maniera ordinaria di educar gli uomini nella loro infanzia. Queſt' è il periodo appunto della noſtra vita, in cui ſi gettano i fondamenti d' una buona, o d' una cattiva *coſtituzione*. E' coſa dunque di ſomma importanza, che i padri, e le madri ſieno in iſtato di conoſcere le cauſe innumerabili, che poſſono produrre de' mali ai loro teneri figli.

Nell'infanzia ſi ſtabiliſcono i fondamenti d' una buona coſtituzione.

Dagli annui Regiſtri de' morti appariſce, che circa la metà de' fanciulli, i quali naſcono nella gran Bretagna, periſce prima d' arrivare all'età di dodici an-

Nell' Inghilterra la metà de' fanciulli periſce pri-

ma del duodecimo anno.

ni (1). La maggior parte degli uomini riguarda queſto accidente come un male naturale; ma un maturo eſame dimoſtra, che la cauſa è appunto la noſtra maniera di vivere, e di governarci. Se la morte di queſti fanciulli foſſe un male naturale, anche gli altri animali dovrebbero morire giovani nella ſteſſa proporzione degli uomini: ma non troviamo punto di ſomigliante preſſo gli animali.

Cauſe della grande mortalità de' fanciulli.

Ci dovrebbe recare ſorpreſa che l'uomo, mal grado la ſuperiorità della ſua ragione, ſia tanto inferiore agli altri animali nell'arte di governare la ſua infanzia: ma ceſſerà ben toſto la noſtra ſorpreſa, qualora rifletteremo, che gli animali ſono dotati d'un iſtinto, che non può in queſto conto errare; laddove l'uomo, regolato aſſolutamente dall'arte, non è che di rado quale dovrebbe egli eſſere. Se ſi eſponeſſe agli occhi del pubblico il catalogo dei fanciulli, che annualmente muojono, vittime della ſola arte, non vi ſarebbe alcuno che non ne reſtaſſe atterrito.

Giacchè i padri e le madri ricuſano di prender cura de' proprj figli, biſogna che altri ſi occupino in

---

In quale proporzione muojono eſſi in Francia.

(1) Sembra, che in Francia i fanciulli, dalla naſcita fino all'età di dodici anni, muojano in una proporzione ancora maggiore: mentre, ſecondo le Tavole del Signor DUPRE' DE SAINT-MAUR, dell'Accademia Franceſe, inſerite nell'immortal Opera del Signor Co. DE BUFFON, appariſce dalla Tavola di un certo numero di Parrocchie di Campagna, che la metà de' fanciulli muore preſſo poco prima di compiere il quarto anno; quantunque, ſecondo quella delle Parrocchie di Parigi, debbono ſcorrere ſedici anni prima che manchi la metà de' fanciulli nati ad un tempo ſteſſo. Ma queſta gran differenza naſce, perchè non ſi nodriſcono in Parigi tutti i fanciulli, che vi naſcono: la maggior parte ſi manda nelle campagne, dove per conſeguenza deve morir maggior numero di perſone in tenera età, di quello che a Parigi. (Ved. *Hiſt. Natur.* edit. in 12. T. IV. pag. 385. e ſeg.)

Il Signor MORIN, Medico di Liſieux, s'è applicato a queſto medeſimo genere di ſtudio, e prova, col mezzo di alcune Tavole, che ſembrano eſattiſſime, e che il Sig. LE PECQ DE LA CLOTURE ha raccolte nella ſua *Collezione di Oſſervazioni ſopra le Malattie e Coſtituzioni epidemiche* part. I, pag. 336, e ſeg., che dalla naſcita fino all'età di nove anni muojono circa i due quinti dei fanciulli.

queſto impiego; e con una imponente apparenza di capacità, e di deſtrezza eſſi procurano di renderſi neceſſarj. Queſte falſe eſteriorità hanno introdotto nel *nutrimento*, nel *veſtito*, e in tutto il governo de' fanciulli, dei metodi inutili, e micidiali in sì gran numero, che non dee parere ſtrano, ſe ne periſce la maggior parte.

L' ordine della Natura è che tutte le madri nodriſcano elleno ſteſſe i proprj fanciulli.

Non v'ha coſa sì contraria all'ordine della Natura, quanto il vedere una madre o crederſi incapace di preſtare al ſuo figlio quella cura ch'ella deve, o aſſai ignorante per non conoſcere i doveri, ch'egli eſige da lei. In tutta la Natura non ſi ſcorge un eſempio ſimile. Tutti gli altri animali nodriſcono i proprj parti, e ſi veggono tutti riuſcire ottimamente. Se queſti faceſſero allevare i loro parti da' eſtranei, ſi vedrebbero ſoggiacere anch' eſſi alla ſciagura di quei della ſpezie umana.

Quali ſono le madri che debbono eſſere eccettuate.

Noi non poſſiamo imporre a tutte le madri il carico di allattare i loro figli; ſebbene parecchi Teorici ne abbiamo preteſa la poſſibilità: poichè biſogna accordare che in molte circoſtanze ciò è impraticabile, e che ſi tirerebbe dietro inevitabilmente la perdita sì della madre, che del figlio. Le femmine d' una *coſtituzione* delicata, ſoggette ad *affezioni nervoſe*, *iſteriche*, e ad altre Malattie di queſto genere, ſarebbero peſſime Nutrici. Queſte Malattie ſono attualmente sì comuni, ch'è ben difficile il trovare una femmina di qualche rango, che non ne ſia attaccata. Tali femmine adunque, quand'anche ne aveſſero la volontà, ſono realmente incapaci di allattare i proprj figli.

Cauſe per le quali alcune non poſſono allattare.

Ma quaſi tutte le femmine ſarebbero in iſtato di allattare i loro figli, ſe viveſſero eſſe ſecondo l'ordine della Natura. Qualora ſi conſideri quanto eſſe ſono aliene dal ſeguire i ſuoi precetti, non reca più ſorpreſa il trovarne sì poche capaci di adempiere un dovere cotanto neceſſario. Le madri che non prendono una ſufficiente quantità di ſolido alimento, che non godono i vantaggi d' un' *aria* buona, e dell' *eſercizio*, non poſſono conſervare i loro umori nello ſtato di ſalute, e ſomminiſtrare a' loro figli un convenevole nutrimento. Quindi è, che i fanciulli allattati da femmine delicate o muojono nell' infanzia, o re-

ſtano deboli e malaticcj per tutta la loro vita (2).

---

(2) Queſto è vero: ma ſe le femmine cangieranno il loro modo di vivere, per quanto delicate eſſe ſieno, ſi troveranno eſſe in iſtato di nutricare: poiche il celebre MORTON oſſerva, che alcune madri, minacciate in apparenza da *tiſichezza*, per la loro magrezza e delicatezza, ſe ne ſono preſervate col nutricare elleno ſteſſe i loro figli, e col regolare il loro *vitto*. Non v'è dunque che la mancanza del *latte*, e la *tiſichezza* confermata, che poſſano diſpenſare le madri dall'adempimento di queſto ſacro dovere. L'*affezione iſterica*, e le altre *Malattie nervoſe* non ſono cauſe baſtevoli per eſentarnele. Ecco un fatto recente, che mi fu comunicato. Prova queſto, che ſe l'*allattare* non è il *rimedio dell'affezione iſterica*, come lo è di un gran numero d'altre Malattie, egli n'è almeno un validiſſimo palliativo. (Ved. part. II, cap. VII, §. III, nota 15.)

Malattie, che ſole eſentano dal nutricare.

Una femmina d'anni 23, che prima e dopo il ſuo matrimonio avea ſofferti de' violenti *acceſſi iſterici*, divenne gravida. Dopo una travagliosa gravidanza partorì con difficoltà un bambino così debole e delicato, che temendo della ſua vita, s'ella lo abbandonava ad una Balia, che doveva fare un viaggio di 15 leghe per giugnere al ſuo villaggio, preſe ella ſul fatto la riſoluzione di nutricarlo da ſe medeſima; e per 14 meſi che queſto fanciullo poppò, la madre non ha provato che un ſolo *acceſſo iſterico*, da cui per l'innanzi n'era eſſa attaccata almeno una volta al meſe.

I figli de' ricchi ſono quelli che riportano minor danno da un allattamento ſtraniero.

Quand'anche ſi ſupponga che le Malattie da noi ora nominate s'oppongano all'*allattamento*, i ſoli figli de' ricchi, e di quelli che ſono in iſtato di ſcegliere, o di fare ſcegliere le Nutrici da perſone di abilità, ſaranno nel caſo di riportarne un danno minore da un *allattamento* ſtraniero. E la ragione ſi è perchè le femmine poco agiate, o che non ſono abbaſtanza tali per ſupplire alle ſpeſe, ch'eſige un maggior numero di domeſtici nelle loro caſe; per quanto delicate eſſe ſieno, ſaranno ſempre più ſicure della ſalute de' loro figli, dando ad eſſi il proprio latte, che affidandoli a cuſtodi mercenarie.

Metodo praticato dal popolo nella ſcelta delle Balie.

Si dia un'occhiata alla maniera praticata nella ſcelta delle Nutrici dagli Operaj, degli Artigiani, e dai Mercatanti, ſpezie d'uomini la più numeroſa nelle grandi Città, e la più oſtinata a non volere che le loro femmine nodriſcano da ſe medeſime i loro bambolini, e vedraſſi, che la loro indifferenza ſu tal punto fa fremere la Natura. Appena la femmina ha partorito, s'incarica la Cuſtode o la *Mammana* di ritrovare una Balia: ella corre alla Piazza; prende la prima che le ſi preſenta; i genitori l'accolgono, e ad eſſa affidano ciò ch'eſſi debbono avere di più caro al mondo. Queſta Nutrice parte, e

Quando noi diciamo che le femmine non ſono ſempre in iſtato di nutrire i loro figli, non intendia- Tutte le altre debbono ſod-

ſovente ſenza che ſiaſi preſa informazione e del ſuo nome, e del luogo di ſua dimora. Io vidi genitori di tal fatta, due o tre meſi dopo la partenza de' loro figli rimanerſene ſenz' alcuna notizia del loro ſtato; e dopo lo ſpazio di queſto tempo, ed anche di uno più conſiderabile, arriva un Meſſo col fardello di queſto fanciullo, morto qualche volta da uno o due meſi, ſenza eſſere in iſtato di riferire per qual malattia, o per qual accidente foſs' egli mancato di vita. So che il Miniſtero ha provveduto a sì fatti diſordini, facendo tener regiſtro del nome delle Nutrici, del luogo di loro dimora, e del nome de' genitori, da cui il fanciullino venne ad eſſe affidato. Per la qual coſa io non accuſo che la negligenza di tali genitori. (Veggaſi la *Memoria ſulla conſervazione de' fanciulli*, letta nella pubblica Aſſemblea dell' Accademia delle Scienze, Belle Lettere, ed Arti di Lione, dal Sig. PROST DE ROYER, Luogotenente Generale di Polizia di queſta Città, e Membro di queſta Accademia.)

Talvolta viene loro portato il fardello del figlio alcuni giorni dopo la ſua partenza, perchè egli è morto in cammino, o ſubito dopo il ſuo arrivo alla caſa della Nutrice. Non fa minor ſenſo all' umanità la maniera con cui ſi fan viaggiare queſti miſeri innocenti. Appena coperti ſi ammaſſano ſopra de' carri; ſono eglino ſpeſſo in sì gran numero, che le Nutrici ſono coſtrette di ſeguirli a piedi. Queſti bambini ſono non ſolamente eſpoſti al freddo, al caldo, ai venti, alla pioggia, ec. ma eziandio non poſſono ſucchiare che un *latte* riſcaldato, aſciutto, e guaſto dalla fatica, e dall' aſtinenza delle Nutrici. Come mai una macchinetta sì fragile, sì delicata potrebbe reſiſtere a ſcoſſe tanto violenti? Maniera con cui ſi traſportano dalle Nutrici i fanciulli al loro deſtino.

Se dopo due, tre, o quattr' anni ſi riconducano a queſti genitori i loro figli vivi, ſi cerca ſovente in vano di riconoſcere in queſti teneri germogli i lineamenti de' loro genitori. Eglino non ne hanno nè la ſembianza, nè la figura, nè la *coſtituzione*. I padri e le madri ſono grandi, forti, e vigoroſi: i figli ſono magri, piccoli, deformi, logori dalle *febbri*, o ſoggetti alle *convulſioni*, all' *epileſſia*, ec. Qual guadagno han dunque fatto queſti genitori? Eſſi ſpendono per curare o guarire queſte vittime ſventurate molto più che non avrebbero fatto, ſe da ſe ſteſſi ſi foſſero occupati nel nodrirli, ed allevarli; e per lo più tutte le loro ſpeſe, tutti i travagli ſono inutili. Quindi ne reſta a queſti fanciulli una perpetua impreſſione, la quale inceſſantemente influiſce ſopra l' utilità, che avrebbero eſſi potuto avere in ſeguito, e ſopra la maniera, con cui ſi diportano eſſi verſo i loro genitori, verſo i loro amici, e verſo la ſocietà. In quale ſtato ritornano i fanciulli dai Villaggi, ove furono nodriti

disfare a questo dovere.

mo di volere disanimare quelle che possono farlo. Tutte quelle di tal fatta debbono assolutamente eseguire un dovere quanto aggradevole, altrettanto vantaggioso (*a*).

I padri e le madri che scelgono le Nutrici, non sono meglio serviti.

Quei genitori, che più avveduti trattengono presso di se delle Nutrici, spesso si trovano niente meglio serviti, e spessissimo sono più crudelmente ingannati. Ho veduto una madre affettuosa e sensibile, ma troppo debole per poter trionfare dei pregiudizj della cattiva educazione, in trattenere una Balia molto tempo prima del suo parto; impiegare questo tempo nel prender delle informazioni, ed avendo motivo di essere soddisfattissima delle testimonianze, che le venivano recate, abbandonare nelle di lei mani la propria figlia. Qualche mese dopo ella comprende di essersi appoggiata alla più negligente, alla più lorda femmina del mondo; ad una Balia in somma che arriva per fino a negare il latte al suo allievo. Questa madre corre ella stessa in traccia della figlia; crede doverla affidare ad un'altra Balia, che le viene raccomandata, e di cui le vengono fatti i più alti elogi. Dopo qualche tempo va ella a visitarla, trova la figlia offesa nella spina del dorso; la strappa di nuovo dalle mani di questa madrigna, e l'affida a quelle di una terza; ma non n'è più fortunata: finalmente chiama a se la Balia, e fa allevare la figlia sotto i proprj occhi. Le sue sollecitudini non però possono giammai riparare la deformità, e la cattiva *costituzione*, che questa fanciulla ha acquistata dalle sue Nutrici. Questa giovinetta è gobba e malaticcia, e tale sarà per tutta la sua vita. Io mi fermo a considerar questo solo esempio; non v'ha alcuno, per quanto poco abbia conversato, che non possa somministrarne de' simili.

Vantaggi importanti, che ne risulterebbero, se tutte le madri nodrissero i proprj figli.

(*a*) Se le madri stesse nodrissero i proprj figli, ne risulterebbero i più grandi vantaggi e per la società, e pegl'individui. Non più si vedrebbero le femmine povere, obbligate dall'allettamento del guadagno ad abbandonare i proprj figli, per allattare quelli de' ricchi. Questa barbarie fa perdere alla società un numero considerabile de' suoi membri utili; ella rende queste madri le carnefici, in certo modo, de' proprj figliolini. Io non temo di allontanarmi dal vero, dicendo che fra cento di questi bambini abbandonati dalle loro proprie madri, non ne sopravvive un solo. Sarebbe dunque cosa importante, che una Nutrice mercenaria non venisse giammai impiegata ad allattare il figlio altrui, se prima non avesse spoppato il proprio. Una legge di tal sorta toglierebbe alla morte la maggior parte de' figli de' poveri, e non farebbe alcun torto ai ricchi, poichè in generale le buone Nutrici possono allattare di seguito due fanciulli col medesimo *latte*.

Ma ſuppoſto che queſta cura non ſia in loro potere, eſſe poſſono nondimeno eſſere di una grande utilità a' loro figli. Il dovere delle Nutrici non conſiſte ſolamente nel dar la poppa al bambino: per una femmina, che abbonda di *latte*, queſto è obbligo ſenza dubbio il più agevole a compierſi. Mille altre ſono le cure neceſſarie, ch'eſigono i fanciulli, ſulle quali deve almeno vegliare una madre.

Il dovere delle madri non ſi ristringe al ſolo allattare i figli.

Una femmina, che abbandona il frutto del ſuo amore, appena nato, alla cura d'una mercenaria, deve perdere per ſempre il nome di madre. Il fanciullo, che viene allevato ſotto gli occhi di ſua madre, non ſolo ſi guadagna per ſempre il ſuo affetto, ma coglie eziandio tutti i vantaggi che gli procurano le premure materne, quand'anche egli venga allattato da un' altra Nutrice. Quale occupazione vi può eſſer mai più aggradevole ad una madre, che quella di vegliare ſu i giorni del ſuo figliuolo? Può eſſervi per lei un dovere più importante, più delizioſo? A queſto non per tanto preferiſcono eſſe tutto dì gli affari di aſſai minore importanza, o i più inſipidi trattenimenti. Prova evidente e del guſto depravato, e della cattiva educazione delle femmine.

Altri doveri delle madri verſo i propri figli.

E' certamente coſa deplorabile che le femmine deſtinate dalla Natura ad eſſer madri, non ſieno appunto quelle, a cui ſia conceſſo di eſſere le più iſtrutte ſulla maniera di allevare i loro figliuoli. Queſt'oggetto, ch' eſſer dovrebbe il più importante della loro educazione, di rado è quello della loro attenzione. Sarà dunque ſorpreſa, che femmine, in tal modo educate, ſieno, qualora divengono madri, affatto ignoranti dei doveri del loro ſtato?

Per quanto ſorprendente ciò appariſca, è nulla oſtante veriſſimo che la maggior parte delle madri, ſpecialmente quelle di un certo rango, ſono tanto ignoranti delle premure, che debbono preſtare al bambino novellamente nato, quanto il bambino ſteſſo. Un' altra verità ſi è, che le femmine le più ignoranti ſono quelle che, in generale, vengono riputate le più iſtrutte ſulla maniera di allevare i fanciulli. Ed ecco come il popolo credulo diviene la vittima dell' ignoranza, e della ſuperſtizione, e come la maniera d'

Ignoranza delle madri relativamente alle premure ch' eſſe debbono ai loro figli.

allevare i fanciulli, in vece d'eſſere giudicata dalla ragione, diviene l'oggetto della fantaſia e del capriccio (*b*).

Lamenti di Tacito ſulla condotta delle Dame Romane verſo i propri figliuoli.

(*b*) TACITO, quel celebre Storico dell'antica Roma, ſi lagna altamente della cattiva educazione delle Dame Romane, relativamente alle premure, ch'eſſe prendevano de' loro figli. Ei dice, che nei primi tempi, le Dame più illuſtri della Repubblica facevano conſiſtere la loro gloria principale nel governare le loro famiglie, e nell'allevare i loro figli; ma che, a ſuo tempo, i fanciulli venivano affidati alla cura di alcune povere Zittelle Greche, o ad altre ſerventi. E' da temerſi, che, fino a tanto che il luſſo e la mollezza prevaleranno ſulla terra, ſi avrà ben giuſta occaſione di fare gli ſteſſi rimproveri alle femmine (3).

Lamenti del Sig. Luogotenente di Polizia di Lione ſulla condotta delle femmine di queſta Città.

(3) Ma a chi mai affidanſi preſſo di noi i fanciulli? Non ſi può leggere ſenza commuoverſi la Memoria del Sig. Luogotenente Generale di Polizia di Lione, citata nella nota precedente. Gli Abitanti della Città di Lione ſi procurano delle Balie dal Velai, dal Vivareſe, dal Foreſe, dal Delfinato, dalla Breſſe, dalla Savoja ſteſſa, rivolgendoſi ſemplicemente a quelle femmine che ſi chiamano *Meſſaggiere*, ſpezie di mezzane, ſenza riputazione, ſenza domicilio, ſenza fortuna; le quali aſſiſtono al Batteſimo, ricevono le mancie, traſportano il fanciullo, ne cercano il collocamento al minor prezzo, lo fanno paſſare da una Balia all'altra, o lo abbandonano a quella che prima lor ſi preſenta; ond'è, che manca ogni ſicurezza sì per la vita, che per lo ſtato di queſti Cittadini novellamente nati. Elleno non danno il nome di queſto fanciullo alla Balia; e molto meno eſpongono alla di lui famiglia il nome di una Balia, che non hanno ancora ritrovato, e che ſperano ſoltanto di ritrovare in ſeguito. La maggior parte ſe ne muore, ſenza che li Curati, i quali non conoſcono la loro eſiſtenza ſe non al caſo di ſotterrarli, poſſano farne il regiſtro. Il Magiſtrato, Autore di queſta Memoria, rapporta, in conferma di quanto propone, dei fatti incontraſtabili, fra' quali il ſeguente.

„ Li 23 di Giugno *1777*, una di queſte *Meſſaggiere* di „ Breſſe, nota ſoltanto per un ſopranome, e perchè compa„ riva al Mercato de' Carmelitani, fu allo ſteſſo tempo chia„ mata in giudizio da due madri. La prima diceva: Io ben „ ti riconoſco; a te ho affidato il mio figlio; tu gli hai can„ giata Nutrice tre volte, egli mi ſi tenne ſempre celato, ed „ il caſo me lo fece ſcoprire: egli è deſſo, il mio; era ſa„ no, quando lo riceveſti, ora egli è moriente; io ne do„ mando giuſtizia..... La ſeconda diceva: Io ho ſcoperto „ che tu hai conſegnato il mio figlio ad una femmina di ſeſ-

Se il tempo che le femmine, in generale, perdono a perfezionarsi nell'acquisto di frivoli talenti, fosse impiegato ad apprendere in qual modo esse debbano allevare i loro figli; come bisogna vestirli perchè non ne risentano essi alcun danno, nè sieno in verun conto oppressi, e possano con tutta libertà esercitare i loro movimenti: se non si occupassero che a dar loro *alimenti* nutritivi e salubri; ad esercitare i loro teneri corpicciuoli in maniera da facilitarne quanto è possibile il loro accrescimento; e d'aumentarne le loro forze: se tutti questi oggetti fossero quelli dell' educazione delle femmine, si vedrebbe ben presto il grandissimo vantaggio che ne coglierebbe il mondo tutto. Ma fino a tanto che questa educazione non consisterà in altro che nell' imparare ad abbigliarsi, ed a fare una buona comparsa in pubblico, altro noi non possiamo aspettare da esse che ignoranza anche nelle più importanti materie.

Quale dovrebbe essere l' educazione delle femmine.

Se le madri riflettessero all'influenza che hanno nella Società, e se volessero esserne sensibili, coglierebbero ogni occasione d'instruirsi de' doveri, che da esse

Qual' è l' influenza delle femmine nella Società.

„ sant'anni, vedova da tredici: lo trovai in un tugurio scoperto, solo, ed esposto a pericolo d'essere divorato; egli „ era aggratigliato in una fetida culla, fendendo l'aria colle sue strida, abbeverato delle sue lagrime, non avendo „ per sua sussistenza che una tazza di vino infortito, ed una „ focaccia di *biada nera*; egli è spirante: ne chiedo giusti„ zia . . . . . Accorrono qui quaranta altre madri, le quali, informate dell'arresto della *Messaggiera*, dimandano „ conto de' loro figliuoli, di cui esse ignoravano lo stato, il „ luogo; e le Nutrici. La *Messaggiera* diceva, che in ciò si „ diportava come tutte le altre sue compagne; che avea fatto quanto poteva; ch'ella medesima era stata ingannata; „ che non avea tenuto alcun registro; che non sapeva leggere; ma che se le si fosse accordato un po' di tempo, richiamerebbe tutto alla memoria; ch'essa faceva questo me„ stiere per vivere, e che ne domandava perdono „. E' da riflettersi che nascono in Lione ogn' anno presso poco sei mila fanciulli; e che ve ne sono mille al più, cui i genitori possono procurare buone Nutrici; di modo che gli altri cinque mila sono esposti alle sventure orribili, che noi abbiamo descritte. E qual' è quella Città che non possa fare somiglievoli lamenti, ed offrire un eguale spettacolo!

esigono i figli; mentre sta in loro potere non solo il dare al corpo la forma e le grazie, ma ancora il regolare le passioni dell'animo. Da esse dipende, che gli uomini sieno di buona tempra, o cagionevoli: che riescano utili al mondo, o divengano una peste nella società (4).

Doveri dei padri verso i loro figli.

La madre non è però la sola persona, che deve occuparsi nell' educazione de' figli; ha il padre un eguale interesse nella loro conservazione. Dev' egli dunque concorrere colla madre a tutto ciò che tende alla perfezione e del corpo, e dello spirito (5).

Alla negligenza appunto degli uomini bisogna attribuire l' ignoranza delle femmine.

E' vergogna, che gli uomini si occupino così poco in questi oggetti. Alla loro negligenza devesi appunto attribuire la ragione per cui le femmine sono sì poche istrutte de' proprj doveri. Le femmine saranno sempre curiose di acquistare le perfezioni, che potranno renderle apprezzabili agli uomini; ma questi, in generale, sono tanto alieni dall' applicarsi agli oggetti anche i più lievi, riguardanti i loro figli, che il maggior numero terrebbesi disonorato, se sapesse di cader in sospetto di avere su ciò la menoma cognizione: non è però lo stesso, se si tratti de' loro cavalli, e delle loro scuderie. Un giovine del rango più distinto punto non si vergogna di dare da se stesso gli ordini necessarj per il governo de' suoi cani, o de' suoi cavalli, ed arrossirebbe poi, se fosse sorpreso nell' atto di adempiere gli stessi doveri verso colui, al

---

(4) „ Dalla premura delle femmine, dice il famoso Cittadino di Ginevra, dipende la prima educazione degli uomini; da esse dipendono ancora i costumi dell' uomo, le sue passioni, i suoi gusti, i suoi piaceri, la sua stessa felicità . . . . . Perciò l' allevare gli uomini finchè son giovani, ed averne cura; e fatti adulti, consigliarli, consolarli, render loro la vita dolce e gradita, sono i doveri delle femmine in tutti i tempi „. *Emilio, tomo IV, pagina* 20.

(5) Tutto il mondo sa, che il saggio CATONE non isdegnava abbassarsi fino alle più minute diligenze per i suoi figli in culla; e che il famoso TEMISTOCLE si compiaceva di giocare col suo figlio. L'esempio d' uomini sì grandi merita bene d' essere rammentato a questo proposito, dice il Sig. BALLESXERD, *dell' educazione fisica de' Fanciulli*.

quale ha data l'esistenza, e ch' esser deve l'erede delle sue facoltà, e alcune fiate la speranza del suo paese.

La negligenza dei Medici relativamente alle Malattie de' fanciulli è stato il motivo, per cui le donnicciuole si sono impegnate nel loro governo.

I Medici stessi non hanno posto sufficiente attenzione alla maniera di governar i fanciulli. Si riguardò, in generale, questa occupazione come un affare spettante alle sole donnicciuole: e Medici anche di primo rango hanno ricusato di visitare bambini ammalati. Una simile condotta per parte loro ha fatto che non solo si è trascurato questo ramo della Medicina, ma ancora che queste femmine se ne sono prevalute con arrogarsi il diritto di fare delle *ordinazioni* pei fanciulli, anche nelle Malattie le più pericolose. Quindi ne viene, che di rado sono chiamati i Medici, o non lo sono che quando queste donnicciuole hanno esaurita tutta la loro ignoranza: ed allora tutte le premure de' Medici si restringono a dividere il biasimo, o a consolare gli afflitti genitori.

Carattere delle Malattie de' fanciulli;

Se le Nutrici possono concorrere a prevenire le Malattie de' fanciulli, niente di più puossi da esse pretendere: è dunque necessario, quando un fanciullo si ammala, consultare una persona dell' Arte. E siccome le Malattie de' fanciulli sono, d' ordinario, violente o *acute*; perciò il menomo indugio è pericoloso.

Meno difficili a scoprire ed a guarire, che quelle degli adulti;

Si persuadano i Medici di riflettere con maggiore attenzione alle Malattie de' fanciulli, e si troveranno più in istato non solo di trattarli convenientemente quando sono ammalati, ma altresì di prescrivere la maniera di governarli, quando sono sani. Le Malattie de' fanciulli non sono così difficili a conoscere, come se lo figura la maggior parte de' Medici. E' ben vero che questi piccoli infelici non possono spiegare i loro mali; ma se ne possono scoprire esattamente le cause, osservando i *sintomi* delle loro Malattie, ed interrogandone le Nutrici, e tutti coloro che li assistono. Oltre ciò le Malattie dei fanciulli essendo meno complicate di quelle degli adulti, sono anche più facili a guarire (*c*).

E meno complicate.

(*c*) Si dice comunemente che le Malattie dei fanciulli sono egualmente difficili a conoscere, che a guarire. Questa opinione ha spaventato la maggior parte dei Medici in modo

E' cosa per verità sorprendente che si abbia in generale sì poca attenzione pella conservazione de' fanciulli. Quante pene, e quante spese non s'incontrano tutto dì per prolungare di pochi giorni la vita infelice ad un vecchio vacillante e già vicino a soccombere; mentre al contrario tante migliaja di persone, che potrebbero divenir un giorno utili alla Società, periscono senza che alcuno si degni di prestar loro il menomo soccorso, senza che si degni di guardarli (7)! Gli uomini non sanno valutar le cose che sull'

---

che hanno ricusato di usare la necessaria attenzione per discoprirle. Io posso nondimeno asserire, appoggiato alla mia propria sperienza, che questa opinione non ha fondamento, anzi asficuro al contrario, che le Malattie dei fanciulli non sono nè così difficili a scoprire, nè così lunghe a guarire come quelle degli adulti (6).

(6) Bisogna non per tanto confessare che le Malattie dei fanciulli si traggon dietro, in generale, maggiori difficoltà, che quelle degli adulti. Ma uopo non è cercarne la causa nè nell'impossibilità di conoscerle, nè nella loro intensità. Certo è, che interrogando con attenzione le persone, che gli attorniano, si acquista quella cognizione ch'è necessaria delle loro Malattie, le quali, come osserva ottimamente l'Autore, non sono che poco o nulla complicate. Nella maniera appunto, con cui furono essi allevati, bisogna cercarne la causa di questa difficoltà. Quasi tutti i fanciulli fino all'età di quattro o cinque anni sono, come si dice, viziati. Avvezzi a fare ciocchè vogliono, e spesso fino all'ostinazione, si veggono ricusar di prendere i *rimedj*, gli *alimenti*, le bevande anche le più aggradevoli. Divengono essi allora vittime necessarie della Malattia, o perchè non hanno preso alcuno dei *rimedj* opportuni a combatterla, o perchè si è dovuto impiegare la forza e la violenza per far che li prendano, nel qual caso i *rimedj* non possono che divenir loro contrarj. Io credo che non vi sia verun Pratico, il quale non abbia osservato che la Malattia di un fanciullo docile non sia facile a guarire: la mia sperienza almeno mi ha indotto a trarne questa conseguenza; che di tutti que' fanciulli che muojono dopo di essere stati trattati secondo i lumi della vera Medicina, i tre quarti e mezzo non muojono se non per la loro indocilità ed ostinatezza.

Vera causa delle difficoltà che s'incontrano nel trattar le Malattie de' fanciulli.

(7) Niuno al certo si darà a credere, che il Sig. Buchan voglia qui dar consiglio di trascurare i Vecchi. Non si può sospettare che quegli, il quale descrive sì bene i doveri dell'amore paterno, mostri di non conoscere quelli della tenerez-

utilità preſente, e giammai ſu quella che poſſono raccoglierne un giorno. Sebbene fra tutte le maniere di penſare queſta ſia la più falſa, tuttavolta non biſogna cercare altre cauſe, fuorchè queſta, dell' indifferenza generale, con cui ſi guarda la morte de' fanciulli.

§. II.

Della influenza delle Malattie de' padri e delle madri ſopra i fanciulli.

Vera ſorgente delle Malattie dei fanciulli.

UNA delle primarie ſorgenti delle Malattie dei fanciulli è la cattiva ſalute de' padri e delle madri. Quanto ſarebbe irragionevole aſpettare da un terreno ſterile una meſſe copioſa, altrettanto lo è ſperare de' figli forti e robuſti da' genitori, la di cui *coſtituzione* fu alterata o dall' intemperanza, o dalle Malattie.

Dalla coſtituzione delle madri dipende quella de' fanciulli.

Il famoſo Gian-Jacopo ROUSSEAU oſſerva, che dalla *coſtituzione* appunto delle madri dipende quella de' figli. Baſta dar un' occhiata alla maggior parte delle noſtre femmine, per non più meravigliarſi, che le Malattie e la morte ſieno così frequenti tra i fanciulli.

Delicatezza delle madri cauſa delle Malattie de' fanciulli.

Una femmina delicata, che ſta ſempre rinchiuſa ne' ſuoi appartamenti; cui l' *aria* libera e l' *eſercizio* non ſono punto familiari; che vive di *Tè* e di *alimenti* di poca conſiſtenza, potrà ben partorire; ma il ſuo figlio non potrà sì facilmente vivere. Il primo colpo d' una Malattia diſtruggerà queſta tenera pianta prima che ſia formata; o ſcuoterà queſta debole *coſtituzione* ſino da primi anni di ſua eſiſtenza, a ſegno di renderla ſuſcettibile ad ogni menomo accidente della *convulſione*: ſarà dunque il fanciullo incapace di eſe-

---

za e riconoſcenza filiale. Sono eſſi tutti egualmente ſacri. Un padre di famiglia, un benefattore, un uomo benemerito della ſua patria pegli ſforzi del ſuo genio, pegli utili ſuoi travagli ec., non poſſono eſſere abbandonati, negletti, diſpregiati, ſenza che la vergogna e l' infamia non ſieno la giuſta punizione de' loro figli, de' loro genitori, o di quelli che li attorniano.

guire le ordinarie funzioni della vita, e di adempiere in appreſſo i doveri della Società.

Intemperanza de' padri cauſa delle Malattie de' fanciulli.

Se alla delicatezza delle madri voi aggiungerete l'intemperanza dei padri, avrete una nuova ragione di riguardare la cattiva *coſtituzione* dei genitori, come la ſorgente della cattiva ſalute de' figli. Una *coſtituzione* malaticcia può eſſere originariamente prodotta o da un eccesſo di fatica, o da intemperanza; ma queſt'ultima n'è quaſi ſempre la vera cagione. E' impoſſibile che gli eccesſi non diſtruggano alla lunga la migliore *coſtituzione*; e la Malattia, o la morte, nelle quali in poco tempo va eſſa a terminare, è il giuſto caſtigo della condotta che s'è tenuta. Da che una volta la Malattia è contratta, e che, per così dire, ſi è radicata in una famiglia, eſſa ſi traſmetterà a' diſcendenti. Oh che ſpaventevole eredità da laſciare a' ſuoi figliuoli ſono certe Malattie, come la *gotta*, lo *ſcorbuto*, e le *ſcrofole*! Quanto felice ſarebbe ſtato l'erede d'una gran fortuna, ſe nato ei foſſe nel ſeno della povertà, in luogo di aver ricevuto da' ſuoi genitori un patrimonio grandioſo, che deve ſpendere a guarire da Malattie ereditate inſieme colle loro ricchezze!

Le perſone attaccate da' Mali incurabili non debbono maritarſi.

Una perſona attaccata da un Male incurabile non deve giammai maritarſi, perchè il matrimonio non ſolamente accorcia i ſuoi giorni, ma fa ancora che queſto male ſi traſmetta a' figliuoli; e ſe ambedue gli ſpoſi ſi trovano nello ſteſſo tempo attaccati da *ſcrofole*, da *ſcorbuto*, o da altra ſimile Malattia, allora sì che gli effetti debbono eſſere ancora più funeſti. O queſte Malattie non avranno mai fine, o le perſone, che ne ſono attaccate, ne diverranno più infelici. La poca attenzione che comunemente s'impiega nelle unioni di tal fatta, le quali non debbono terminare che colla vita, diſtrugge aſſai più famiglie, che far non potrebbero la *peſte*, la fame, o la guerra; e ſino a tanto che i matrimonj non ſaranno contratti che colla ſola idea d'intereſſe, ſi vedrà queſto male perpetuarſi. (Ved. Cap. X, §. IV, not. *a*, e 8, di queſta prima Parte.).

Reca ſorpreſa che nei matrimonj ſi uſi da noi sì poco riguardo alla ſalute ed alla *coſtituzione* degl'in-

dividui. I noſtri cacciatori ſanno molto bene che un cavallo da caccia non può eſſere generato da una carogna; nè un bracco da un ringhioſo maſtino: queſto è fondato ſopra le leggi immutabili. Un uomo che accoppiaſi con una femmina di *coſtituzione* malaticcia, e che diſcende da' genitori malſani, qualunque ſia ſtato il ſuo oggetto non può mai dire di avere operato prudentemente. Una femmina attaccata da qualche Malattia potrà generare, ma in tal caſo i ſuoi figli non formeranno che un' infermeria. Quale ſpezie di felicità potrà un padre luſingarſi allora di guſtare nel ſeno della ſua famiglia? Noi ne laſciamo agli altri il giudizio (*d*).

(*d*) I Giudei avevano delle Leggi, che in certe circoſtanze proibivano loro ogni commercio cogli ammalati; e certamente tutti i ſaggi Legislatori dovrebbero avere avuta queſta avvertenza. Vi ſono delle Nazioni, preſſo le quali non è permeſſo alle perſone ammalate di maritarſi; ed è appunto perchè la malattia, da cui ſono attaccate queſte perſone, ſi rende complicata col mezzo del matrimonio; perchè queſta unione ſi oppone all'ordine della Natura; ed offende la buona politica; in ſomma per tutte queſte ragioni ciò deve meritare l'attenzione del Governo (8).

(8) Gli Spartani condannarono alla multa il loro Re ARCHIDAMO per avere ſpoſata una femmina piccola e delicata, rinfacciandogli che in vece di Re forti egli non avrebbe giammai potuto dare che Regoli. PLUTARCO, *dell' educazione de' fanciulli*.

Io conoſco una Dama maritata da pochi anni con un Americano ricchiſſimo, ma *tiſico*. Queſta Dama priva di fortune, ma dotata delle grazie le più ſeducenti, e d'una ſanità la più perfetta, divenne in meno di due anni un cadavere ambulante. Un Medico di Groningue riferiſce che una Giovane di temperamento ſanguigno, e dotata della più felice *coſtituzione*, cominciò qualche giorno dopo il ſuo Matrimonio con un Giovane tiſico, a perdere li ſuoi vivi colori, ſi manifeſtò indi a poco la toſſe, e fu ſeguita a capo di un meſe dallo ſputo di ſangue. Malgrado li ſoccorſi appreſtati, ella morì tiſica ſei meſi dopo, non avendo mai voluto laſciare il letto del marito, che le ſopravviſſe quattro meſi. Io vidi una Zittella, avanzo di cinque figli, i di cui fratelli e ſorelle ſono morti *tiſici*, dopo di avere perduto il loro padre e madre in tenera età; e le perſone dell' Arte ne attribuiſcono la cauſa al padre, il quale era attaccato da *tiſichezza* prima

Precauzioni colle quali debbono essere allevati i figli de' genitori malsani.

I fanciulli, che hanno la sventura di nascere da genitori ammalati, abbisognano di essere allevati con assai maggior premura degli altri. Quest' attenzione è il

di sposare la madre. Questa Zittella, benchè al presente goda un' ottima salute, non sembra però sicura da questa funesta Malattia. Non v'ha alcuno, che non abbia fatte simili osservazioni. Le Città, ed anche le Campagne ce ne somministrano tutto giorno.

Noi osserveremo, per rispondere ad una Annotazione inserita nel *Giornale Enciclopedico* de' 15 Maggio 1778, che in Medicina egualmente che in Fisica è un peccare, almeno contro le Leggi del raziocinio, l'assegnare un fatto ad una causa, che sola non esista, o che fra molte altre non sia l' essenziale. La Malattia dell' Americano sopraccennato non era punto equivoca; egli non aveva il più leggiero *sintomo* di *scorbuto*, nè di lue venerea, di cui non era giammai stato infetto. La *tisichezza* era l'unico suo Male, a cui soccombette dopo diciotto mesi di matrimonio. La sua Vedova, che aveva sempre goduto una salute perfetta, a riserva di alcune piccole indisposizioni ordinarie al suo sesso, non gli sopravvisse che un anno.

L' Autore della Dissertazione, che ha dato motivo a questa Nota del Giornale, è commendabilissimo pel suo desiderio che la *tisichezza* non sia un Mal *contaggioso*; ma i migliori raziocinj non hanno potuto giammai distruggere un solo fatto. Ve ne sono anche troppi negli Autori dei fatti simili a quello che abbiamo riferito. Noi non diciamo nè il perchè, nè il come: accorderemo altresì, come un fatto egualmente certo, che si danno delle *costituzioni*, le quali resistono, e frequentemente, alla coabitazione coi *tisici*. Ma la buona sorte de' stolti ha giammai eccitati i desiderj del saggio? E quand' anche noi non avessimo che una sola osservazione di un esito infelice, non sarebbe essa sufficiente, qualora si tratta della vita degli uomini, per autorizzare colui che cerca sinceramente il loro bene, rappresentando ad essi il pericolo, ed assegnandone la causa?

Non è forse cosa sorprendente, che il maritaggio, il quale è assolutamente un affare di politica, non chiami l'attenzione di quelli che per istituto sono fatti per sostenerla? Se la vigilanza de' Ministri della Religione ha indotto il Governo a creare una Legge, perchè gli si rendesse conto degli Atti, che la Chiesa è autorizzata formare; come mai non l'ha ella impegnato a proporre delle persone capaci per riconoscere la salute di coloro che si destinano al matrimonio? Pare che se la sua prudenza si è interessata a sapere quante persone nascono

è il solo mezzo per migliorare la loro cattiva *costituzione*, e spesso non se ne viene a capo che dopo un tempo considerabile. Una Nutrice di ottima salute; un' *aria* salubre; un *esercizio* conveniente, faranno dei prodigj. Ma se si trascurano questi tre oggetti, non si può sperare che poco assai da tutti gli altri mezzi. I *rimedj* non servono a nulla per ristabilire una *costituzione* infermiccia.

Quelli che hanno ereditato da' loro genitori qualche Male, debbono essere molto circospetti nella loro maniera di vivere. Fa d' uopo ch' essi conoscano continuamente il Male, da cui sono attaccati, e che seguano quella regola di vita ch'è più valevole a combatterlo. E' certissimo che i Mali ereditarj non si sono trasmessi per lo più oltre la prima generazione, quando vi si abbia prestata la cura convenevole: quindi v'è ragione da credere che continuando le medesime diligenze, si potrebbero alla fine sradicare totalmente questi mali. Un tale oggetto, quantunque sia dell' ultima importanza, fu sempre di soverchio trascurato. E pure le *costituzioni* delle famiglie sono tanto suscettibili di miglioramento, quanto le loro

---

scono in un anno, quante ne muojono, e quante se ne maritano, non aveva che un sol passo da fare, per desiderare di assicurarsi, se le persone che si destinano al matrimonio, sono costituite in modo da contribuire alla popolazione, al vantaggio, alla sicurezza dello Stato. Niente sembra esservi così semplice, quanto questa riflessione, e niente vi sarebbe così facile, quanto l'esecuzione dello stabilimento, a cui dovrebbe ella dar luogo. Non v'è Giurisdizione alcuna, in cui non vi sia uno o più Medici. Null'altro ricercarebbesi, fuorchè obbligare i Parrochi, o i loro Vicarj di non isposare giammai alcuno, che non abbia un attestato di un Medico riconosciuto, il quale assicuri della sanità delle persone di cui si propone il matrimonio; e per dare a questo attestato maggiore autenticità, bisognarebbe che fosse fatto alla presenza del Giudice, o del suo Luogotenente, e di persone interessate. Il Giudice, o il Luogotenente lo sottoscriverebbe insieme col Medico, ed il Parroco, o Vicario ne farebbe menzione nei registri della celebrazione del matrimonio. Non v'è bisogno ch'io entri in un racconto minuto dei vantaggi, che ci procurerebbe un tale stabilimento; tutto il mondo li prevede, e ne sente l'utilità.

facoltà. Un libertino, che altera la ſua ſalute, è dunque più reo verſo la ſua poſterità di un prodigo che ſcialacqua i ſuoi beni, e quelli degli altri.

§. III.

Del Veſtito de' fanciulli.

IL *Veſtito* de' fanciulli è un oggetto così ſemplice, ch'è meraviglia che ſi commettano errori ſu queſto articolo. Molti fanciulli non per tanto muojono, molti altri reſtano contraffatti per negligenza ſu tal punto.

Solo uſo degli abitini de' fanciulli.

Il ſolo uſo, cui la Natura ha deſtinati gli abitini de' fanciulli, è quello di mantenerli caldi; e per adempiere queſt'oggeto, baſta inviluppar li dentro morbide e comode coperte. Una madre, che non ha giammai fatto caſo de' precetti della ſola Natura, non ſegue certamente queſto metodo. E' sì lungo tempo che le madri non riguardano come uno de' loro doveri quello di veſtire i loro figli, che alla fine è divenuto un ſecreto, il quale non è noto che agli Adetti.

Sin da' primi tempi ſi è creduto neceſſario che una femmina partoriente foſſe aſſiſtita da qualche perſona, che poteſſe ſoccorrerla. A poco a poco queſte perſone ſe ne fecero il lor meſtiere, ed avvenne in queſta profeſſione, ciò che avviene in tutte le altre; vale a dire, quelle che la eſercitarono, ſi ſtudiarono di riuſcire nell'uno o nell'altro de' differenti rami che la compongono.

Dalle faſce.

L'arte di faſciare i bambini fu conſiderata come una parte della ſcienza delle Mammane, le quali ſenza dubbio s'immaginarono che quanto maggior deſtrezza aveſſero moſtrata, tanto più avrebbero fatto ammirare il loro ſapere. Queſte preſunzioni furono ben toſto ſecondate dalla vanità de' genitori, i quali ſovente troppo curioſi di far pompa de' loro figli ſubito che ſon nati, vogliono che ſi opprimano con tutti gli ornamenti deſtinati a quella età. Quindi eſigeſi, che la Mammana abbia un' eccellente abilità nell'avvolgere e ſtringere le membra de' fanciulli, come ap-

punto eſigeſi da un Chirurgo ch'ei ſia deſtro nell'applicare le faſciature ſopra una gamba infranta.

Subito dunque che un fanciullo è nato, s'inviluppa tutto il ſuo corpo nelle faſce, come ſe nel venire alla luce ſi foſſe fracaſſate tutte le *oſſa*; ed accade ſovente ch' egli è talmente ſtretto, che non ſolo non può volgere, nè muovere li ſuoi poveri membricciuoli, ma reſta ancora impedita l'azione libera del *cuore*, dei *polmoni*, e delli altri *organi* neceſſarj alla vita. Pericoli delle faſce.

In molte Provincie della Gran Bretagna ſi è a' tempi noſtri quaſi totalmente abbandonato l'uſo di faſciare i bambini (9).

---

(9) Sia egli in grazia dell'eſempio de' noſtri vicini, o pure mercè i precetti di alcuni Medici celebri, è certo, che nella Capitale; ed anche nella maggior parte delle grandi Città del Regno, noi veggiamo che il metodo di tenere sfaſciati i fanciulli da alcuni anni ſembra venir accolto favorevolmente: fin ora però non viene praticato che dalle perſone ricche, e da quelle ſolamente, che da ſe ſteſſe allattano i proprj figli, o che li fanno allattare ſotto gli occhi proprj. Il numero n'è dunque aſſai piccolo, e non ſi aumenterà ſe non con ſomma difficoltà, qualora il popolo ſcuotendo il giogo di tutti i pregiudizj, e perfettamente iſtrutto de' ſuoi veri vantaggi; non obbediſca finalmente alla voce della Natura; e ſia perſuaſo che il primo, e il più ſacro de' ſuoi doveri è quello di allevare i proprj figliuoli. Allora sì che lo vedremo impiegarſi a cercare il loro vero bene, a rimuovere da queſti corpicciuoli ſuſcettibili della più lieve impreſſione tutte quelle faſce, e legami, che loro ſervono di cruccio, e tortura, e che ſono cauſa o della loro deformità, o della cattiva *coſtituzione*. Si vedranno allora queſti genitori compiacerſi nel rimirare li membricciuli de' loro bamboli ad agitarſi, e dare i primi indizj della loro deſtinazione, qual è l'*eſercizio*: conoſceranno eſſi, e confeſſeranno che le faſce non furono inventate, e non debbono eſſere giammai poſte in uſo ſe non nel caſo, in cui i piedi, le gambe, le ginocchia, o le coſcie deformate per qualche accidente richiedeſſero d'eſſere raddrizzate: ma che in tal caſo biſogna guardarſi dall'impiegare la faſciatura ordinaria; che deeſi allora far uſo di molti piccoli *cuſcinetti* piani applicati in modo che trattengano queſte parti nella direzione che debbono avere. Imperocchè ſe il fanciullo, che ſi dimena continuamente, arriva a ſconciarſi, e reſta ſtretto in queſta poſitura, è da temerſi che queſte parti molli e delicate

La bella proporzione del corpo de' fanciulli punto non dipende dalle fasce.

Sarà però sempre una cosa assai difficile il persuadere le femmine, in generale, che l'elegante proporzione del corpo de' fanciulli non dipende interamente dalle diligenze, che ne prendono le Mammane. Eppure tanto è lungi, che tutti i loro sforzi adoprati per dare a' fanciulli una bella proporzione ne abbiano il desiderato successo, che per contrario produr si veggono costantemente effetti opposti, ed essere i fanciulli contraffatti esattamente in proporzione de' mezzi impiegati per prevenire la loro deformità.

I Selvaggi proposti per esempio.

E' caso ben raro il ritrovare un uomo contraffatto fra i selvaggi. Il numero n'è sì piccolo, che volgarmente si crede, ch'essi condannino alla morte tutti i fanciulli mal conformati. La verità si è che appena essi sanno cosa sia un fanciullo *rachitico*. Noi pure saremmo nello stesso caso, se seguissimo il loro esempio. I selvaggi non fasciano mai i loro figli; non sanno cosa sia impedire l'azione dei loro *organi*: gli espongono all' *aria* aperta, li bagnano nell' acqua fredda, ec. Con tutti questi mezzi i loro figli divengono sì forti e robusti, che al tempo in cui i nostri sono appena in istato d' essere levati dalle mani delle Nutrici, quelli sono già capaci di provedere a' propri bisogni.

Gli animali proposti per esempio.

I Bruti non conoscono alcun' arte per procurare una bella forma a' loro parti; e sebbene per la maggior parte, allorchè nascono, sieno delicatissimi, noi tuttavia non li veggiamo giammai crescere contraffatti per non essere stati fasciati. Sarebbe forse la Natura, da cui sono essi guidati, meno generosa a favor del genere umano? No certamente; siamo noi quelli, che le strappiamo l'opera dalle mani.

---

essendo in tal modo compresse non acquistino delle nuove deformità, in vece di guarire da quelle, per cui si fece un tale apparecchio. Non più allora il popolo si lamenterà che i nostri consigli esigono delle spese, perchè sarà convinto, che tutte le sue premure, tutte le sue attenzioni non debbono aver altro scopo, che il vantaggio de' suoi figli, e che le sue facoltà, quali esse sieno, non possono esser meglio impiegate, che a soddisfare il primo ed il più essenziale di tutti i suoi doveri.

L' analogia dell' uomo cogli altri animali; la delicatezza de' fanciulli; tutto ci avverte, che queſti ultimi debbono eſſere agiatamente veſtiti, e liberi da ogni ſorta di preſſione. Se non poſſono eſſi eſprimere la natura de' loro dolori, poſſono almeno dare dei ſegni de' loro patimenti; e non mancano mai di farlo conoſcere colle ſtrida, quando ſono ſtretti di troppo ne' loro inviluppi. Non ſono appena ſciolti da' loro legami, che ſubito appajono allegri e contenti. Strana condotta! Lo ſteſſo momento, in cui ſi procura loro un pò di ripoſo, è quello, in cui ſi mettono di nuovo in catene.

Cagioni de' pericoli delle faſce.

Se noi guardiamo il corpo d' un fanciullo, come un compoſto di delicatiſſimi *vaſi* ripieni d' un *fluido*, che continuamente ſi muove, conoſceremo allora chiaramente il pericolo della preſſione. La Natura ha voluto, che il *feto* nell' utero della madre nuotaſſe in un fluido, che lo circonda da ogni parte, perche appunto ei foſſe difeſo dalla preſſione de' corpi ſtranieri. Ella ha voluto che le parti del corpo del fanciullo foſſero molli e fleſſibili, perchè così ſi conformaſſero meglio al proprio loro accreſcimento. Queſt' attenzione della Natura ci fa vedere, che tutte le ſue mire tendono a preſervare i fanciulli da qualunque preſſione pericoloſa, e a difenderli da tutto ciò che potrebbe impedire, ed opporſi a' loro movimenti.

Cattivi effetti delle faſce.

Le oſſa de' fanciulli ſono *cartilaginoſe*, e così tenere, che cedono agevolmente alla menoma preſſione, e con facilità prendono una cattiva conformazione, alla quale non ſi può giammai in ſeguito rimediare. Quindi avviene, che un sì gran numero di perſone ha le ſpalle elevate, la ſpina incurvata, ed il petto ſchiacciato. Queſti uomini erano nati colla ſteſſa conformazione degli altri, ma hanno avuta la diſgrazia di eſſere deformati da' legami, e dalle faſce.

Queſta preſſione, opponendoſi alla libera circolazione dei fluidi, impediſce l' eguale diſtribuzione del nutrimento in tutte le parti del corpo, e per conſeguenza il loro accreſcimento non ſi fa più colla ſteſſa proporzione. Una parte acquiſta troppo volume, mentre l' altra ne rimane troppo piccola. Ed ecco come tutta la forma del corpo viene a perdere la proporzio-

ne, e sfigurarsi. A tutto questo aggiungasi, che qualora un fanciullo è stretto ne' suoi legami, cerca naturalmente di liberarsi da ciò che gli reca pena; e facendo contrarre al suo corpicciuolo una positura non naturale, acquista per abito una cattiva conformazione.

Egli è vero che sì fatta conformazione può provenire da debolezza, o da malattia; ma in generale essa è l' effetto della maniera ridicola di vestire i fanciulli; ed a questa cagione si possono attribuire nove decime almeno degli uomini contraffatti. Una taglia di vita malfatta non solo è spiacevole alla vista, ma di più questa cattiva conformazione può nuocere alle funzioni *vitali*, ed *animali*; e per questa ragione la salute può esserne alterata: perciò appunto veggiamo che un piccolo numero di quelli, che sono contraffatti, divengono forti, e godono buona salute.

Operazioni della Natura, alle quali si oppongono le fasce.

I cambiamenti, che succedono nel corpo de' fanciulli, subito che sono nati, come il passaggio di tutta la massa del *sangue* a traverso de' *polmoni*, la *respirazione*, ec. somministrano un argomento anche più forte per provare la necessità di lasciare il corpo del fanciullo libero da ogni pressione (10). Questi or-

---

(10) Se si eccettuino le persone dell' Arte, poche altre sono in grado d' intender questo passo. Senza entrare in un racconto scientifico, si può in poche parole istruire in generale gli uomini dei cangiamenti, che succedono nell' *economia animale*, allorchè un bambino viene al mondo. Bisogna prima sapere cosa sia la *circolazione del sangue* in un adulto; faremo poscia conoscere in che differisca essa nel *feto*.

Cosa sia la circolazione del sangue in un adulto.

Il *cuore* è l' organo principale della circolazione. Questo è un muscolo cavo, la di cui cavità è divisa in due da un tramezzo: queste due cavità si chiamano *ventricoli*; e questi sono preceduti da' due appendici chiamate *orecchiette*. Ora il *sangue* riportato dalle *vene* si getta nell' *orecchietta destra del cuore*, di là nel *ventricolo destro*. Contraendosi tosto il *cuore* caccia fuori il *sangue*, il quale è sforzato ad entrare nell' *arteria polmonare*; donde è ricondotto col mezzo delle *vene del polmone* nell' *orecchietta sinistra*, per indi passare nel *sinistro ventricolo*. Contraendosi nuovamente il *cuore* lo spinge nell' *aorta*, o sia nella *grande arteria*, la quale lo trasporta in tutte le parti del corpo. Le *vene* allora lo ricevo-

gani, che non ſono ancora punto aſſuefatti a queſte nuove *funzioni*, facilmente arreſtano la loro azione, e ſubito che ciò ſuccede, ne dee ſeguire la morte. Sa-

---

no, e lo portano nel tronco principale della *vena cava*, la quale lo getta di bel nuovo nel *ventricolo deſtro del cuore*. Tal è il ſiſtema della *circolazione del ſangue* negli adulti. Dal momento, in cui l'animale riceve la vita, ſino a quello in cui muore, il *ſangue* fa queſto giro ſenza interruzione.

Differenza che ſi preſenta nel feto.

Ma nel *feto* queſta *circolazione* differiſce in queſto, che il *ſangue* riportato dalle *vene*, in vece di paſſare interamente nel *ventricolo deſtro*, paſſa in parte per un forame chiamato *ovale*, il quale trovaſi nel tramezzo, che ſepara l' *orecchietta deſtra* dalla *ſiniſtra*. Scorgeſi dunque che non v'è ſe non una parte del *ſangue* che paſſa nel *ventricolo deſtro*, e che per conſeguenza penetra nell'*arteria polmonare*. Ma all'ingreſſo di queſt'*arteria* v'è nel *feto* un canale, che conduce direttamente all' *arteria aorta*; coſicchè quaſi tutta queſta parte di *ſangue*, ch'era paſſata nell'*arteria polmonare*, paſſa nell'*aorta* ſenza entrare nel *polmone*. Si vede dunque che non v'entra che una ſola ſcarſiſſima quantità di *ſangue* nel *polmone* del *feto*, a differenza di ciò che ſuccede negli adulti, a traverſo il di cui *polmone* paſſa tutto il ſangue, che ritorna dalle *vene*.

In qual modo circola il ſangue nel fegato del feto.

Il *fegato* parimente offre una differenza nella *circolazione* del *ſangue* preſſo il *feto*: mentre negli adulti la maggior parte del *ſangue*, riportato dalle *vene* del *baſſo ventre*, e delle parti inferiori, penetra nel *fegato*; ed al contrario nel *feto* non ne paſſa che una picciola porzione in queſto *viſcere*; il reſtante entra in un canale, che ſi trova all'ingreſſo della *vena porta*, e che conduce alla *vena cava*, donde ritorna al *cuore*. La Natura ha coſtruito queſto canale per abbreviare la *circolazione*; per impedire che il *fegato*, il quale non agiſce ſe non mercè l'azione del *diaſramma*, uno degli *organi* della *reſpirazione*, non divenga troppo voluminoſo, e perchè foſſe portato al *feto* il nutrimento con tutta prontezza. Allorchè la *vena ombelicale* più non riceve, il che ſuccede quando s'è reciſo il *cordone* dopo la naſcita del bambino, il canale ſi chiude, ed il *ſangue* della *vena porta* paſſa pel *fegato*.

Il feto non reſpira.

Riguardo alla reſpirazione, è da ſaperſi che il feto non reſpira punto nel ſeno della madre. I ſuoi *polmoni* ſono floſci: non hanno allora biſogno che della quantità neceſſaria di ſangue per nutrirſi e creſcere. Subito ch'eſce alla luce il bambino, l'*aria* ch'entra per le narici e per la bocca, penetra nei *polmoni*; gli ſviluppa, gonfia le veſcichette *bronchiali*, le quali laſciando dello ſpazio fra ſe ſteſſe permettono ai *vaſi*

rebbe assai difficile l'immaginare un altro metodo più efficace per opporsi ai movimenti de' fanciulli, di quello di serrargli nelle fasce, ec. (*e*). Se si fasciasse nella stessa maniera, e per un eguale spazio di tempo un uomo adulto, non potrebbe egli assolutamente punto digerire, e cadrebbe infallibilmente ammalato. Con quanta maggior ragione non debbono nuocere le fasce al tenero corpicciuolo d' un bambino? Lasciamo che il Lettore ne tragga la conseguenza.

Le fasce cagionano delle convulsioni a' fanciulli.

Si faccia riflessione a quanto ho detto, e non recherà più meraviglia, se una sì gran quantità di bambini perisce dalle *convulsioni*, poco dopo la loro nascita. Questi *accessi* vengono generalmente attribuiti ad alcune cause interne; ma per verità il più delle volte la vera cagione è la nostra maniera imprudente di governare i fanciulli. Io ne vidi uno, il quale fu assalito da accessi di *convulsione* subito dopo che la Raccoglitrice l'ebbe fasciato: lo feci sfasciare, e le convulsioni cessarono nel punto stesso, nè mai più comparvero. Potrei riferire mille somiglianti esempj, se fosse necessario (11).

---

di stendersi, di allungarsi, e di ricevere una maggior quantità di *sangue*. L'*espirazione*, o sia l'azione per cui si manda fuori l'aria già ricevuta, comprime i *vasi*, e ne fa passare il *sangue* nell'*orecchietta sinistra*. La *respirazione*, che consiste nel ricever l'aria e rigettarla, messa in azione una volta si conserva fino all' ultimo istante della vita.

Il forame *ovale*, ed il canale che conduce dall'*arteria polmonare* all'*aorta*, non essendo più necessarj, si vanno rinserrando col tempo, di modo che dopo qualche anno sono interamente chiusi.

Il *feto* presenta molte altre varietà, che inutile si è il descrivere, perchè non hanno rapporto alla necessità, in cui sono i fanciulli di essere assolutamente liberi da qualunque compressione.

(*e*) Ciò che io qui dico, non è per voglia di biasimare un uso che più non esiste; mentre in quasi tutta l' Inghilterra, anche al giorno d'oggi, subito che un bambino è nato, se gli ravvolge strettamente sopra tutte le parti del corpo una fascia lunga cinque o sei piedi.

(11) Chiamato, tempo fa, a visitare una femmina da parto, m'accorsi dando un'occhiata al bambino, che il di lui volto era d'un color violetto porporino. Avevano fatta la

Si ſcanſarebbero molti riſchi, ſe in vece di fermare i veſtiti de' fanciulli colle ſpille, ſi faceſſe col mezzo di cordelle. Le ſpille irritano, pungono ſpeſſiſſimo la loro tenera pelle, e producono de' Mali. In un fanciullo morto da *convulſioni* s'è trovata una ſpilla fitta un mezzo pollice entro la ſua *pelle*; vi è tutta la probabilità di credere che queſte *convulſioni* non abbiano avuta altra cauſa.

Pericoli delle ſpille, che adoperanſi per fermare i veſtiti de' fanciulli.

I fanciulli non ſono ſolamente danneggiati da' legami, co' quali ſi aſſettano i loro abiti; ma lo ſono ancora dalla quantità de' veſtiti. Ogni fanciullo, quando naſce, ha un certo grado di *febbre*, e l'aggravarlo ſoverchiamente di panni è un volere appunto aumentar queſta *febbre*. Non baſta: ordinariamente ſi coricano i fanciulli nel letto della loro madre, la quale ſpeſſiſſimo ha pure la *febbre*. Aggiungaſi a ciò il calore della camera, dove ſi pongono i fanciulli a dormire; il *vino*, e le altre ſoſtanze caloroſe, che ſovente loro ſi danno, ſubito che ſono nati. Tutte queſte coſe combinate inſieme, come non di rado avviene, poſſono accreſcere la febbre à ſegno di mettere in gran riſchio la vita del bambino.

Danni della ſoverchia quantità di veſtiti.

Il pericolo, che corrono i fanciulli del tenerli troppo caldi, ſi renderà più manifeſto dal riflettere, che dopo averli trattati per qualche tempo nella maniera ora deſcritta, ſi mandano alla campagna per eſſere in ſeguito nutriti, dove non trovano che abitazioni fredde. E' dunque meraviglia, ſe dopo un paſſaggio così improvviſo, vengono ſorpreſi da un freddo mortale, o contraggono qualche altra Malattia pericoloſa? Quando ſi tiene un fanciullo troppo caldo, i *polmoni* non potendoſi abbaſtanza dilatare, acquiſtano una debolezza, che loro reſta tutto il tempo della vita:

Pericoli del tenere i bambini troppo caldi.

ſteſsa oſſervazione la Cuſtode, ed altre femmine ch'erano preſenti: ma ne attribuivano la cauſa alla *coſtituzione* del bambino, ch'eſſe penſavano di doverlo vedere fra pochi giorni morto. Nell' accoſtarmi più da vicino non mi fu difficile ſcoprirne la cauſa. Era egli talmente ſtretto ne' ſuoi pannicelli, ch'era impoſſibile d'introdurre l'apice d'un dito tra i ſuoi inviluppi. Lo feci ſfaſciare, e un quarto d'ora dopo acquiſtò il ſuo colorito naturale.

quindi i *reumi*, la *tosse*, la *consunzione*, e le altre *Malattie* di *petto*.

Regola generale da seguirsi nel vestirli.

Sarebbe cosa troppo nojosa, se volessi fare un minuto racconto degli oggetti, che compongono il vestito de' fanciulli. I loro abitini saranno sempre differenti, secondo i luoghi, l' usanze ed il gusto vario de' genitori. La gran regola da osservare si è, *che non abbia un fanciullo maggior quantità di abiti di quella, che gli è necessaria per conservarsi moderatamente caldo, e che questi abiti sieno fatti in maniera ch' egli sia libero in tutti i suoi movimenti* (12).

In che debbono consistere gli abiti de' fanciulli.

(12) Gli abiti de' fanciulli, in Francia, possono ridursi a piccolissimo numero. Una piccola camicia: un piccolo camiciorto di lana, o di bambagino, le di cui maniche giungessero fino al gomito: un piccol berrettino d'un drappo molle e flessibile, sopra tutto senza esser attaccato con legami, non essendo in questi primi tempi molto notabili i movimenti del fanciullo, onde abbiasi a temere che lo faccian cadere di testa, debbono comporre tutto il suo vestito. A misura che i capelli del fanciullo crescono, il berrettino rendesi meno necessario, cosicchè al termine di un anno se gli può lasciare il capo scoperto.

Finchè il fanciullo non è in istato di far alcun passo, non ha bisogno di calzari: se gli possono, al più, mettere delle piccole pianelle attaccate con fettuccie o stringhe, in modo che i suoi piedi stieno del tutto agiati: e questo calzamento gli servirà anche quando camminerà. Sarebbe ancor meglio servirsi, in vece di pianelle, di zoccoletti di legno che fossero larghi, spezialmente quando il fanciullo uscirà di casa.

In qual modo la notte essi debbono esser vestiti, e coricati.

La notte in vece di pannicelli, di fasce, ec., si porrà il fanciullo nella sua culla, con la sola camicia, sopra de' pannilini molli ed asciutti; poscia si coprirà, senza rinserrarlo, con una piccola coperta di lana, rivoltandovi al dissopra un sottile pannolino, affinchè essa punto non tocchi il di lui visetto delicato. Il fanciullo dev' essere posto orizzontalmente, ora sopra un lato, ora sopra l'altro, a fine di agevolare l'uscita alle *flemme*, che imbarazzano la *trachea*, e difficultano la *respirazione*. Questi abiti debbono comporre tutto il vestito de' fanciulli fino all'età, in cui servono essi a contrassegnare la differenza dei due sessi. Ma necessario è, che sieno moltiplicati assai, ad oggetto di cambiarli tosto che sono sporchi; essendo la nettezza, come ben tosto lo dirà il Sig. Buchan, quella che più di ogni altra cosa contribuisce a conservar sani i fanciulli.

I *buſti con oſſa di balena* ſono iſtrumenti mortali. Un volume intero non baſterebbe a deſcrivere i cattivi effetti, i quali furono prodotti da queſto ridico- Pericoli de' buſti con oſſa di balena.

Quando dagli abiti s'incomincia a diſtinguere il ſeſſo, lo che può ſuccedere o più preſto, o più tardi ad arbitrio de' genitori, ſi può ſeguire la moda introdotta da poco tempo, riguardo ai giovanetti, di veſtirli alla foggia de' Marinaj, o ſia volgarmente *a la Matelote*, degli Uſſari, de' Turchi, ec. Sì fatti abitini ſono compoſti di calzoni larghi, lunghi, e che ſcendono in modo, che poſſono ſervir loro di calzette; il reſtante dell'abito è una veſte larga abbottonata davanti. I fanciulli non debbono portar nè collaretti, nè legaccioli. Sembrano molto bene convenire quelle piccole cravatte, a guiſa di collare alla Spagnuola, attaccate con naſtri, e che punto non iſtringono. Hanno minor biſogno di berrettini, di cappellini, in queſta età, che in qualunque altra: è neceſſario che i fanciulli ſi avvezzino per tempo al freddo, e alle intemperie dell'*aria*; e ſe ſono aſſuefatti al *bagno freddo*, di cui noi parleremo in progreſſo, biſogna che i loro abiti ſieno fatti d'un drappo leggeriſſimo, e che ſieno ſempre i medeſimi in tutte le ſtagioni. Queſta forma d'abito può ſervire al fanciullo ſino all'età di ſei o ſette anni, ed anche più tardi. Abiti de' fanciulli di ire in quattro anni.

Non biſogna aver troppo fretta di addoſſar ad eſſi i noſtri abiti ſtretti e corti, di cui tutta l'eleganza ſembra non conſiſtere che nell'attillatura. I noſtri legacciuoli; le cinture de' noſtri calzoni ſtrette con fibbie; i noſtri collaretti ſtretti egualmente con fibbie; le noſtre ſcarpe, giammai abbaſtanza eſattamente fatte, ſtrette anch'eſſe ben bene con fibbie; gli occhielli che con bottoni ſtringono le noſtre camicie al collo, ed alle mani: tanti legami, tanti imbarazzi ſembrano eſſere ſtati inventati a ſolo diſpetto del buon ſenſo, e per contrapporſi alla Natura. I fanciulli non dovrebbero veſtirſi de' noſtri abiti, ſe non dopo d'avere interamente acquiſtata la loro forma, ed il loro accreſcimento. E' coſa meravigliosa che le noſtre mode, meſſe in ridicolo da' noſtri vicini, per quel che riguarda l'attillatura, ſieno ſtate accettate da eſſi, e da tutta l'Europa in quella parte che hanno di aſſurdo, di nocevole alla ſalute, e di contrario alle intenzioni della Natura. Non biſogna aver premura di veſtirli de' noſtri abiti, ch' eſſi non dovrebbero portare che quando ſono già formati interamente.

Riguardo alle fanciulline, i loro veſtiti debbono eſſere ſimili affatto a quelli de' fanciulli nei due primi anni, ed anche più oltre. Si può cangiare il loro veſtito, quando ſi cangia quello de' fanciulli. Ma, come avvertirà l'Autore, ſi abbia gran riguardo di non far portare alle fanciulline *buſti di balena*, *corſaletti* di cuojo, ec. Dobbiamo perſuaderſi che In che dee conſiſtere il veſtito delle fanciulline.

lo abbigliamento. Sembra però un po' ſcemato quel favore ſtravagante, a cui era già arrivato; e ſi può ſperare che verrà un tempo, in cui l'uomo diverrà tanto ſaggio da perſuaderſi, che la bella conformazione non dipende nè da' *buſti di balena*, ne da' corſaletti di cuojo (*f*).

---

la finezza della ſtatura ha, come tutte le altre coſe, le ſue proporzioni e la ſua miſura, al di là delle quali eſſa è certamente un difetto.

Non ſi farà perciò più conſiſtere l'avvenenza delle femmine nell'eſſere *tagliate in due, come tante veſpe*. Si vedrà che tal figura fa troppo urto alla viſta, e l'immaginazione patiſce. Si ſeguirà l'uſo introdotto da alcune perſone di buon ſenno, e di cui già ſi comincia a ſentirne i buoni effetti; ed è di porre alle fanciulline de' piccioli giuſtacuori fatti di due ſemplici tele poſte l'una ſopra l'altra, ed uniti con naſtri.

Non ſi dee giammai veſtire i figli con abiti troppo preziosi. Perchè?

Al diſſopra di queſto giuſtacuore loro ſi potrà una ſopravveſte di ſtoffa leggiera, ma non mai troppo preziosa, affinchè il timore di danneggiarlo non ritenga queſte fanciulline dall'abbandonarſi agli *eſercizj* neceſſarj alla loro età. Quanto diſſi qui degli abiti delle fanciulle, riguardo alla ſemplicità, dee intenderſi egualmente detto per quelli de' fanciulli. Non dovraſſi tener obbligate le loro calzette con legaccioli, ma con cordelle, che ſi uniranno ad altre attaccate alle loro camicie. Porteranno delle pianelline, o de' zoccoletti di legno, sì le une che gli altri larghiſſimi: i piedi *Chineſi* non poſſono ſervire che a farci vedere quanto ſieno ridicoli gli uomini talvolta i più ſaggi, e compianger queſta lor debolezza. Non avranno nè collane, nè naſtri al collo, quando non ſieno molto allentate. Si laſcieranno ſenza berrettino egualmente che i fanciulli.

A miſura che i fanciulli creſceranno, ſi cangieranno i loro veſtiti. Tutto ciò che incomoda, e coſtringe la Natura, è di cattivo guſto. „ Queſta propoſizione è vera tanto negli abbigliamenti del corpo, quanto negli ornamenti dello ſpirito. La vita, la ſanità, la ragione, il ben eſſere, debbono preferirſi ad ogni altra coſa. La grazia non va diſgiunta dal comodo: la delicatezza non conſiſte nel languore, e non fa d'uopo eſſer malſano per piacere. Si eccita la compaſſione, quando ſi ha qualche incomodo: ma il piacere e il deſiderio eſigono il fior della ſalute. „ *Emilio, tomo IV.*

(*f*) *I buſti*, fatti di coreggie, vengono portati in tutta l'Inghilterra dalle femmine dell'inferiore claſſe del popolo (13).

I buſti ſono pericoloſi.

(13) I pericoli, che accompagnano l'uſo di queſta ſorta di *buſti*, e di tutti i buſti in generale, non ſono punto mi-

Debbo aggiungere un' altra ſola coſa riguardo al veſtito de' fanciulli, cioè, che ſi dee tenere pulitiſſimo. I fanciulli *traſpirano* più degli adulti; e ſe non ſi cambiano ſpeſſo di biancheria, queſta diviene loro nociva. La biancheria ſporca ſcortica è lacera la *pelle*; produce un cattivo odore; e quello, che v' ha di più moleſto, ſi è, che promuove la generazione de' vermi, ed è cauſa di *Malattie cutanee*, o ſia della *pelle*.

Gli abiti de' fanciulli debbono eſſere conſervati nettiſſimi.

Se la *pulitezza* rende i fanciulli aggradevoli a chi gli ammira, non contribuiſce meno a conſervarli ſani. Queſta facilita la *traſpirazione*, e con tal mezzo ajuta il corpo a sbarazzarſi dagli umori ſuperflui, i quali, allorchè ſono ritenuti, cagionano ſempre qualche Malattia. Una Madre, e una Nutrice non può eſſere ſcuſabile, ſe laſcia il fanciullo nel ſucidume. Le femmine povere poſſono bensì eſſere coſtrette a coprire i loro figli di abiti groſſolani: ma s' eſſe non li tengono ſempre mondi, queſto non può ſuccedere che per loro propria mancanza.

Importanza della nettezza ne' fanciulli.

§. IV.

Degli Alimenti de' fanciulli.

LA Natura non ſolamente provvede di un nutrimento convenevole i fanciulli, ma di più, quando vengono al mondo, ella ſteſſa ſi prende il penſiere di preparargliélo. Queſt' attenzione tuttavia non pare che ſoddisfaccia alcune perſone, le quali, credendoſi di lei più ſaggie, vogliono nutrire i loro figliuoli, ſenza dar loro queſto *alimento* naturale. Niente meglio prova l'avverſione, che gli uomini danno a divedere nel conformarſi alle leggi della Natura,

Il latte è il nutrimento preparato dalla natura pei fanciulli.

---

nori, nè meno moltiplicati di quelli delle *faſce*. Queſti pericoli dipendono dalla loro forma, ch' è aſſolutamente viziosa: eſſi ſono dilatati in alto, e ſtretti a baſſo: di modo che la loro ſtruttura è diametralmente oppoſta a quella del *petto*, il quale rappreſenta un cono, di cui l'apice è al collo, e la baſe alla *fontanella dello ſtomaco*. Di venti *cancri* dice ASTRUC, diciannove debbono la loro origine alli *buſti*.

loſi per la loro forma, ch' è oppoſta a quella del petto.

quanto i tentativi fatti per nutrire i fanciulli ſenza il ſoccorſo delle mammelle. Il *latte* della madre, o d'una Nutrice perfettamente ſana è ſenza contraddizione il nutrimento migliore, che ſi poſſa preſentare ai fanciulli. Nè l'arte nè la Natura poſſono in verun modo ſoſtituir un altro *alimento* a queſto così eccellente.

A che ſono eſpoſti i fanciulli che non poppano.

Può ſenza dubbio ſembrare che i fanciulli ſi nutriſcano bene per qualche tempo ſenza il ſoccorſo della mammella: ma quando eſſi giungono allo ſpuntare de' *denti*, o ſono attaccati dal *vajuolo*, o da qualunque altra Malattia, ordinaria all'Infanzia, comunemente periſcono (14).

Cio che fanno in Germania le femmine che non hanno latte.

(14) Queſte rifleſſioni ſembrano voler indicare un uſo comune in Germania, ch'è ſenza dubbio paſſato in Inghilterra, e che vorrebbe pure introdurſi in Francia. Le femmine Tedeſche, che non hanno *latte*, e che non vogliono affidare i loro bambini a mani ſtraniere, gli nutriſcono con un po' di pane, e di *latte di vacca*, o d'altro animale. Il Sig. CASSINI di TURIS narra, nella relazione di un viaggio fatto in queſta parte d'Europa, di aver vedute molte di queſte femmine, ed i fanciulli, in sì fatta maniera nutriti, più ſani e più robuſti di quelli ch'erano allevati da femmine mercenarie.

Non ſi dee però conchiudere che il *latte* della madre non ſia neceſſario per nutrire il figliuolo. Niente v'è che poſſa impegnarci a privare il tenero bambino di queſto nutrimento elementare, che la Natura, ſempre ſaggia ne' ſuoi progetti, fa abbondare, quando abbiſogna, nel ſeno d'una madre per ſervire alla conſervazione, ed all'accreſcimento del ſuo figliuolo. Diciamo, per lo contrario, col Sig. BALLESXERD, che il miglior nutrimento pel bambino è la ſoſtanza, in cui fu conceputo, e che la Natura, la quale fa tutto per lo meglio, prepara gradatamente il *latte* della madre, sì che convenga perfettamente colla diſpoſizione degli *organi* del ſuo figliuolo; vale a dire, che il *latte* della madre ha una tale preparazione, ne' primi giorni, nel primo meſe dopo il parto, che queſto nutrimento è preciſamente quello, che più d'ogni altro conviene al fanciullo di queſta età, e che in ſeguito queſto *latte* acquiſta conſiſtenza, dovendo eſſer confacevole ad *organi* più forti.

E' meglio dare ad un fanciullo del buon

Accordiamo ſolamente che il coſtume delle femmine di Germania ſembra molto ſaggio: ch'egli è infinitamente più conforme all'ordine della Natura il dare ad un fanciullo del

Appena un fanciullo è nato, che appaleſa una diſpoſizione a poppare: non v'ha ragione alcuna che poſſa diſpenſare dal ſoddisfarlo. Egli è vero, che le madri non hanno ſempre il *latte* pronto immediatamente dopo il parto; ma il mezzo di agevolarne il concorſo è quello di far poppare il fanciullo. Un'altra ragione ſi è, che il primo *latte*, che il bambino ſuccia dalla mammella, ſoddisfa all'indicazione di purgarlo, molto più ſicuramente di tutte le *droghe* degli Speziali. In oltre queſto pronto ſucciare previene l'infiammazione, le febbri, e le altre Malattie, alle quali pur troppo ſono eſpoſte le puerpere (15).

Biſogna preſentare il fanciullo alla mammella toſto che moſtra egli di ricercar alimento.

---

buon *latte* d'animali, quando la madre non ne ha, che l'abbandonarlo a Nutrirci mercenarie: mentre queſta madre può nel tempo ſteſſo avere pel ſuo figliuolo tutte le premure, tutte le attenzioni, ch'egli ha diritto di eſigere da lei.

latte d'animali, che affidarlo ad una Nutrice mercenaria.

Se dunque una femmina non ha ſtilla di *latte*, e ch'ella voglia ſoddisfare a' ſuoi doveri, allevando ella ſteſſa il ſuo figliuolo, biſogna che cominci dal dargli del buon *latte di vacca* unito a porzione di acqua, affinchè rendendolo leggiero, ella lo accoſti maggiormente alla denſità di quello, che ſomminiſtra la mammella ne' primi giorni del puerperio: a poco a poco ella vi porrà meno d'acqua, ed alla fine glielo darà puro.

(15) La prima ſoſtanza, che ſomminiſtrano le mammelle, dodici o quindici ore dopo la naſcita dell'infante, è un *latte tenue*, *ſieroſo*, chiaro, un poco *agro*, chiamato dai Medici *Coloſtro*. Queſto *latte tenue* fa l'uffizio di *purgante* nello *ſtomaco* e negl'*inteſtini* del fanciullo: gli fa evacuare il *meconio*, o gli eſcrementi, quando da per ſe uſciti non ſieno. Il *Coloſtro* è dunque un *alimento*, che la Natura ha deſtinato al fanciullo per nettargli le *prime vie*, e con tal mezzo evitargli i *tormini*, e prevenire le altre malattie, conſeguenze ordinarie delle cattive *digeſtioni*. Gli ſi apporta dunque un notabiliſſimo danno, qualora ſi privi di queſto liquore benefico, e ſe gli faccia prendere un *latte* più conſiſtente e più vecchio: un *latte*, che ha quattro, ſei, otto meſi, talvolta un anno, e non di rado davvantaggio. Le femmine, che non allattano i loro figliuoli, gli eſpongono perciò ai mali, che queſto liquore ha la facoltà di prevenire; e tutte queſte femmine ſono in sì fatto caſo, mentre è impoſſibile, ch'elleno poſſano ritrovare ſubito Nutrici, che abbiano partorito nel momento medeſimo, e ad eſſe conſegnare il loro bambino nell'iſtante del ſuo naſcimento.

Coſa ſia il primo latte della madre; ſuoi uſi, ec.

Pericoli delle droghe, che si danno a' bambini di fresco nati.

E' per verità sorprendente la comune opinione, che le prime cose, le quali debbansi dare a' fanciulli, sieno le *droghe*. Il cominciar da' *rimedj* è lo stesso, che voler terminar necessariamente con essi. Accade qualche volta, non v'ha dubbio, che il fanciullo non si purga così prontamente come dovrebbe del *meconio*, o de' suoi escrementi: e questo caso ha obbligato i Medici a prescriver qualche leggiero *lassativo* per disgombrare le *prime vie*. Le Raccoglitrici si sono persuase di questa idea, e credono loro dovere di dare tosto al fanciullo, siavi o no il bisogno, qualche *sciroppo*, *olio*, ec. Aggravare di sostanze tanto indigeste un bambino appena nato, è lo stesso che voler renderlo malato; poichè sono elleno piuttosto capaci di cagionarli de' mali, che di prevenirli.

Cosa puossi dar loro quando hanno il ventre stitico ne' primi giorni del loro nascimento.

I fanciulli nati di fresco, per lo più, non tardano molto ad evacuare, e ad orinare; e quand'anche tardassero qualche giorno, questo non cagiona pericolo. Ma se loro abbisogna qualche cosa prima di poppare, diasi dell'acqua *melata*, a cui si può aggiungere un' egual quantità di *latte* fresco. Dando loro questa spezie di *alimento* senza *vino*, senza *zucchero*, e senz'*aromati*, punto non si riscalderà in essi il *sangue*, non si aggraverà lo *stomaco*, non si susciteranno *dolori* di *ventre*.

Pericoli del vino, e degli altri cordiali ne' primi giorni della nascita.

E' quasi generale l'opinione, che un fanciullo appena nato sia debolissimo, ed in pericolo di perire dall'inedia. Quindi s'è presentata naturalmente l'idea de' *cordiali*; e per conseguenza non dimenticasi giammai di meschiare un po' di *vino* nella prima cosa che se gli somministra. Nulla v'è più di falso, che questa maniera di ragionare; nè cosa più nociva al fanciullo, quanto la pratica ch'è appoggiata a questo erroneo supposto. I fanciulli fino ad un certo tempo dopo la loro nascita non hanno bisogno che d'una piccolissima quantità di alimento, e questo, qualora abbisogni, dev'esser liquido, leggiero, *rinfrescativo*: la minima quantità di *vino*, ed anche di *zucchero*, è capace di riscaldarli, e d'infiammar loro il *sangue*. Ogni persona un poco istrutta su questa materia, sa che la maggior parte delle Malattie de' fanciulli provengono dal soverchio calore de' loro umori.

I bambini novellamente nati non hanno bisogno che di pochissimo alimento.

Quando abbisogni

Se la madre o la nutrice è provveduta di *latte* a sussi-

ſufficienza, il bambino ne' tre o quattro primi meſi non avrà biſogno alcuno, o pochiſſimo di altra ſpezie di nutrimento. Paſſato queſto tempo, egli è in iſtato di prendere una o due volte il giorno un piccolo alimento di facile digeſtione: tale ſarà un poco di pane sbriciolato nel latte; un poco di zuppa di latte; un brodo leggiero con un poco di pane al di dentro, ec. Queſto nutrimento darà un poco di ſollievo alla madre, aſſuefarà paſſo paſſo l'infante a prendere alimenti più ſolidi, e renderà il momento di ſlattarlo meno difficile, e meno pericoloſo (16).

cominciare a dare a' fanciulli qualche altro alimento, oltre il latte della nutrice.

Debbonſi evitare nella nutritura de' fanciulli i cangiamenti ſubitanei. Quindi i loro primi alimenti non ſolo debbono eſſere ſemplici, ma eziandio accoſtarſi, per quanto è poſſibile, alle proprietà del latte: queſto iſteſſo dee formare la parte principale del loro nutrimento, e prima che ſieno ſpoppati, e lungo tempo appreſſo.

Quali debbono eſſere queſti alimenti. Il latte.

Dopo il *latte* noi dobbiamo raccomandare il *pane* leggiero e di buona qualità. Subito che un fanciullo moſtra diſpoſizione a maſticare, ſi può dargliene un poco; e gli ſi può ancora accordare in ogni tempo, e per quanto moſtri di mangiarſene. Il *pane*, che il fanciullo ſi mette in bocca, ajuta i *denti* a ſpuntare: promuove la feltrazione della *ſaliva*, la quale, meſcolandoſi nello *ſtomaco* col *latte* della nutrice, concorre a formare un eccellente nutrimento (17).

Il buon pane leggiero.

---

(16) Non biſogna troppo affrettarſi di dare a' fanciulli *alimenti* ſolidi. Ve ne ſono alcuni, i quali, al termine indicato dall'Autore, ſono in iſtato di digerirli; ma il maggior numero è ancora troppo debole, ſoprattutto nelle grandi Città. Per altro ſiccome i fanciulli debbono poppare almeno un anno, quando non s'incominciaſſe che ſei meſi prima, per accoſtumarli a poco a poco allo ſpoppamento, ſi avrebbe ancora del tempo a ſufficienza. In generale, ſono i *denti*, che debbono determinare il tempo di dare a' fanciulli *alimenti* ſolidi. I *denti* ſono l'indizio più ſicuro di tutti i ragionamenti poſſibili, che la natura richiede, oltre il *latte*, altri *alimenti*.

(17) Non ſi eſtenderemo punto ſu l'uſo barbaro, che ſi tiene, di conſegnare i fanciulli a quelle femmine, che hanno l'uffizio di ſlattarli: quanto fu detto ſu la neceſſità, in cui

Pericoli di far slattare i fanciulli da femmi-

Pericoli de' sonagli di metallo.

I fanciulli fino da' primi mesi mostrano grande inclinazione a masticar tutto ciò, che loro viene alle mani. Se i genitori se ne accorgono, non per tanto, in generale, pochi ne conoscono il fine: poichè in vece di dar loro qualche cosa capace di esercitar le loro gengie; ed insieme di migliorare il loro nutrimento, ordinariamente loro mettono in bocca un so-

---

ne, che hanno un tal uffizio.

sono le madri di allattare da per se i loro figliuoli, deesi estendere anche all'obbligo, ch'esse hanno di spopparli, mentre non sono ancora del tutto allevati. In vano si addurrà la buon'*aria*, in cui ordinariamente vivono tali *slattatrici*, e la compagnia di piccoli convittori, che i fanciulli vi trovano. Questi due vantaggi, che possono essi egualmente avere nella casa paterna, non valgono a bilanciare tutti gl'inconvenienti, che si riscontrano in folla presso sì fatte femmine. Sono queste, per istituto, imperiose, aspre, ed intereſſate all'eccesso: il loro animo inaccessibile, per abitudine, ad ogni sentimento di tenerezza, è schiavo d'una cupidigia insaziabile, che loro fa preferire il menomo guadagno ai pianti, alle strida d'un fanciullo. Tiranneggiate da pregiudizj infiniti, non sanno elleno obbedire, che ad una cattiva consuetudine, la quale ancor maggiormente si rende cattiva dalla poltroneria, e dall'avarizia.

Condotta ordinaria delle slattatrici.

Gli *alimenti*, per esempio, i più *indigestibili*, capaci di riempiere e satollare i fanciulli piuttosto che nutrirli, saranno sempre quelli, ch'esse anteporranno; e la loro poltroneria arriverà a segno di lasciar questi piccoli sciagurati marcir nella sporcizia, anzi che turbare l'ordine, ch'esse pretendono aver posto nelle loro abitazioni, e per cui hanno decretata ad una certa ora il tempo di nettarli. Se avviene che questi cadano ammalati, allora sì che loro mancherà ogni ajuto, e periranno, quando la *dieta* non sia il solo *specifico* contro il loro male. Le slattatrici ammassano i fanciulli in piccole stanze, che chiamano dormitorj: qualunque sia l'aria che nel giorno essi respirano, quella notturna è più che capace di struggerne i buoni effetti. Ho veduto presso una di queste femmine dodici letti, senza contare quello della fantesca, in una stanza sì ristretta, che appena vi rimaneva spazio per una seggiola, e che per fare li letti la servente era costretta di trarne fuori la metà. Aggiungasi che la maggior parte di questi letti avea un padiglione, che li chiudeva quasi ermeticamente. E' cosa per verità meravigliosa, che non si ritrovino spessissimo la mattina alcuni di questi fanciulli morti. Dopo un tale ritratto, qual'è quella madre che dovrebbe ricusar di spoppare da per se il suo bambino?

naglio di criſtallo, o di duro metallo. Una croſta di pane è il migliore mezzo poſſibile: queſta corriſponde perfettamente all' intenzione della natura, ed ha in oltre la proprietà di nutrire il fanciullo, e di promuovere lo ſcolo della *ſaliva* nello *ſtomaco*. La *ſaliva* è un liquore troppo prezioſo per non laſciarlo perdere (18).

Coſa debbaſi ſoſtituire.

---

(18) Ad ognuno è noto coſa ſia la *ſaliva*; ma tutti però non ſanno di quale importanza ella ſia nell' *economia animale*, e che queſto umore chiaro, tranſparente, *viſcoſo*, ſia un *ſapone deterſivo*, aſſai ſottile, compoſto di molt' acqua, e di materie *ſaline* ed *olioſe*.

Coſa ſia la ſaliva.

Tutte queſte qualità ſono quelle che la rendono il miglior *diſſolvente* conoſciuto. Senza di eſſa, gli *alimenti* non poſſono eſſere convenevolmente diviſi: le loro molecole acquoſe e *olioſe* non poſſono eſſere unite e legate fra loro, ſenza il ſuo ſoccorſo. Si ſono vedute delle perſone, cui una ſoluzione di continuo nel labbro inferiore riduſſe ad uno ſtato di magrezza sì conſiderabile, che raſſomigliavano a degli ſcheletri viventi, perchè la *ſaliva* facendoſi un' uſcita per queſto difetto, era perduta ſenza contribuire al lavoro della *digeſtione*.

Importanza della ſaliva per la digeſtione.

Quei che molto ſalivano, o perchè ne hanno contratto un' abitudine, o perchè eccitano sì fatta *ſalivazione* fumando, ovvero maſticando del tabacco, ſono, a proporzione, più magri, meno forti, e più languidi degli altri uomini. Il famoſo RUISCHIO ha guarita una Dama, abituata a ſputacchiare inceſſantemente, e caduta in un *maraſmo* che toglieva ogni ſperanza di guarigione, ordinandole di ſputar meno, e di ſvezzarſene in ſeguito totalmente. Se la *ſaliva* è un meſtruo tanto neceſſario alla *digeſtione*, tanto intereſſante per la conſervazione della ſalute, quanto mai la ſua perdita non ſarà funeſta ad un bambino? Quanto non rendeſi colpevole colui nell' eccitarla, mettendo in bocca di queſto bambino un corpo duro, il quale, sforzando i labbri e le maſcelle a reſtare aperte di continuo, ſomminiſtra un paſſaggio alla *ſaliva*, che ſcola tanto più copioſamente al di fuori, quanto più il bambino muove le ſue maſcelle? Imperciocchè è un fatto inconcuſſo, che la *ſaliva* viene eccitata dall' azione delle maſcelle, e che nel tempo del paſto è deſſa infinitamente più copioſa, che nel tempo, in cui la bocca reſta nell' inazione.

Pericoli che riſultano dalla perdita della ſaliva.

Egli è d' uopo di ben diſtinguere la *ſaliva* dagli *ſputi*, dalle *ſtemme*, ec. il carattere finora eſpoſto della *ſaliva* dee impedirne l' abbaglio: gli ſputi, le ſtemme, che ſcolano dal-

Coſa diſtingue la ſaliva dagli ſputi.

Maniera di preparare il pane per li fanciulli.

Il *pane*, che si darà a' fanciulli, potrà esser secco; si potrà con questo comporne qualche vivanda. Una delle migliori *si è di farlo bollire nell' acqua, poscia di levarne quest' acqua, e di versare sopra il pane una quantità convenevole di latte fresco, ed anche tepido, se si vuole, ma che non abbia bollito*. Il latte adoperato in questa guisa è più sano e più nutritivo, che quando ha bollito; e non è tanto facile a costipare il ventre (19).

---

dalle flemme, ec.

le *fosse nasali*, e *mascellari*, e che somministrano le altre *glandule*, come sono quelle delle fauci, della *trachea*, ec., rigettare si debbono, mentre la loro consistenza troppo densa ben lungi dall' essere utile, nuocerebbe alla *digestione*.

(19) Questa vivanda, sconosciuta in questo paese, sembra convenientissima, mentr' è certo, secondo il BOERRHAAVE, che il *latte* bollito si guasta, in quantochè perde al fuoco le sue parti più sane e più fluide. Questa vivanda si accosta assai da vicino a quella che noi chiamiamo *panata*, in cui mettesi del *burro*, in vece del *latte*. La *panata*, massime nelle nostre provincie meridionali, è la migliore vivanda, che adoperar si possa pe' fanciulli, dopo quella, di cui parla il Sig. BUCHAN. Se eglino non si servissero che di queste due specie d' *alimenti* fino alla fine del secondo anno, in cui cominciano ad avere qualche *dente molare*, sarebbero molto meno soggetti alle malattie, che sono loro tanto familiari, quali sono le *acrimonie acide*, i *vermini*, gl' *ingorgamenti* di *mesenterio*, le *coliche* continue, le *diarree*, gli *escrementi* pieni d' umori viscosi, grigi, gialli, verdi, neri, le *tumefazioni* del *basso ventre*, le *flatulenze*, finalmente tutti i *sintomi convulsivi*, a' quali vengono esposti da un nutrimento molto grossolano, e de' più indigestibili, qual' è la *pappa*: *specie* di colla, che ingorga le vie ristrette, per cui dee passare il *chilo* per portarsi alla *massa* del *sangue*.

Vantaggi della panata.

Malattie che nascono in grazia della pappa.

„ Tutti i Medici, dice il Sig. ZIMMERMANN, veggono e „ descrivono queste malattie, e nessuno può prevenirle, a „ cagione dell' acciecamento ostinato delle femmine, e, in „ generale, del popolo. Donde avviene che tra venticinque „ mila morti, si trovano adesso in Londra, ogni anno, otto mila fanciulli, che muojono di *convulsioni*, se non perchè loro si riempie di soverchio lo *stomaco* e gl' *intestini* „ d' una poltiglia, che gli avvelena? Ma più agevole cosa „ sarebbe il trasportare le Alpi nelle vaste pianure dell' Asia, „ che lo sgannare una sventata femmina „. (Veggasi *Traité de l' Experience*, ec., par M. ZIMMERMANN, traduit par M. LE FEBRE DE V. D. M. T. III, p. 36.)

A misura che un fanciullo si avanza nell'età, gli si può dare il pane nel brodo di vitello, o di pollo. In ogni tempo il *pane* è un alimento confacente a' fanciulli, purchè sia puro, composto di grano non guasto, e che abbia ben *fermentato*. Ma se vi si mescolano frutta, zucchero, o altre simili sostanze, egli diviene meno salubre. (Ved. Cap. III, nota 12, di questa prima Parte.)

Quando si può dare a' fanciulli un poco di carne.

Il tempo, in cui si può dare a' fanciulli un poco di carne, è quando hanno *denti* capaci di sminuzzarla. Non si dee giammai farne loro gustare prima di avergli spoppati, e dopo ancora non bisogna dargliene che pochissima. E' vero, che quando i fanciulli non si nutriscano che di soli *vegetabili*, sono soggetti alle *acrimonie acide*; ma dall'altra parte la carne riscalda loro il *sangue*, gli dispone alle *febbri*, ed alle altre *malattie infiammatorie*. Si vede adunque, che il nutrimento più conveniente a' fanciulli dev'essere una mescolanza di sostanze *vegetabili* ed *animali*.

Inconvenienti della carne.

Danni dello inzuccherare gli alimenti de' fanciulli.

Non v'ha cosa tanto nocevole a' fanciulli, quanto il metodo ordinario d' inzuccherare i loro *alimenti*. Questo gli eccita a prenderne più che non dovrebbe-

---

Vi sono certi Autori che consigliano di fare arrostire la farina, e poscia di farne la *pappa*. Pretendono essi, che questa sia meno grave, meno *viscosa*, e di una meno difficile *digestione*. Io non ne sono pienamente informato; ma mi sembra che debba accadere tutto il contrario. Il fuoco, facendone svaporare la parte acquosa, priva questa *pappa* del suo maggior *dissolvente*; e se questa farina si arrostisce troppo, non vi dee più restare che una cenere, la quale di tutte le sostanze è la meno digestibile.

Inconvenienti del riso.

Per quanti elogi sieno stati fatti al *riso*, non mi sembra egli esente dalla maggior parte degl' inconvenienti, che si riconoscono nella farina. Vi sono molte persone, cui cagiona de' rutti *acidi*, prova della cattiva *digestione*. Nè ciò dee punto sorprenderci, mentre il *riso* non è che un *formento*, il quale dee somministrare una vera farina; e si è da tempo assai rimoto conosciuto essere necessario che la farina *fermenti*, perchè ella divenga suscettibile di *digestione*. Il *latte*, il *pane*, e le diverse preparazioni fatte col *pane*, sono dunque le sole vivande confacevoli a' fanciulli fino all'età di due anni, come appresso dice l' Autore.

ro, onde divengono tronfj e troppo graſſi. E' coſa abbaſtanza certa, che ſe i loro *alimenti* foſſero ſemplici e puri, eglino non ne prenderebbero giammai più del loro biſogno. Sono aſſolutamente colpevoli le Nutrici degli eccefſi da loro commeſſi. Se ad ogni ora ſono ingozzati di cibo; ſe per ſollecitarli a prenderne, ci ſtudiamo di più a renderlo dolce e gradito al palato, qual meraviglia, ſe divengono poi sì facili a chiederne più che non dovrebbero (20)?

Quantità d' alimenti neceſſaria a' fanciulli.

I fanciulli poſſono eſſer danneggiati tanto dalla ſoverchia, che dalla troppo ſcarſa quantità di nutrimento. Dopo che ſono ſpoppati, biſogna dargliene quattro o cinque volte il giorno; e giammai niente più di quello che loro è neceſſario; ed in oltre ſi avvertirà di non aſſuefarli a mangiare di notte. Dando a' fanciulli il cibo in poca quantità e più ſpeſſo, queſto torna in loro maggior vantaggio: in sì fatta maniera non s' aggrava loro lo *ſtomaco*, non ſi sforza la *digeſtione*, e ſi ſoddisfa con più ſicurezza alle intenzioni della natura.

Gli Autori, che hanno ſcritto del metodo di nutrire i fanciulli, hanno declamato con tanta forza contro la troppo grande quantità di nutrimento, che la maggior parte de' padri e delle madri, per iſcanſare queſto eccefſo, ſono caduti nell' eccefſo contrario, ed hanno rovinato in queſta guiſa il temperamento de' loro figliuoli (21). Ma ſi commette un errore più

---

(20) Oltre gl' inconvenienti, de' quali parla l' Autore, e che poſſono avere le più pericoloſe conſeguenze, un altro, che niente meno è da temere, ſi è quello di dar loro le coſe *condite con molto zucchero*, i *confetti*, le *chiche*, le *ciambelle*, i *bracciatelli*, finalmente tutto ciò che ſi chiama col nome generale di *coſe dolci*; mentre queſto è un voler far loro perdere il guſto pel *latte*, pel *pane*, per la *panata*, e pegli altri *alimenti* ſemplici, i ſoli che loro convengono.

Pericoli del nutrire troppo poco i fanciulli.

(21) Vi ſono certi genitori, i quali non danno il neceſſario nutrimento a' loro figliuoli, per la ſola ragione di non voler che divengano groſſi e graſſi: altri poi tengono queſto metodo, per tema, come dicono, che non divengano ſtupidi: in conſeguenza, ordinano gli uni e gli altri alle nutrici di non allattarli che uno ſcarſo numero di volte in ciaſcun giorno, qualunque ſia il loro vagito, o per quanto lunghe

grande, ed è questo assai più pregiudizievole a' fanciulli, facendo loro mancare il necessario nutrimento, che somministrandone una soverchia quantità. Alla natura non mancano mezzi per isgravarsi del superfluo nutrimento; ma se ad un fanciullo si fa mancare il cibo necessario, egli non può giammai goder salute, e molto meno divenire robusto. Noi veggiamo che frequentemente si cade in uno di questi due eccessi.

Avvertenza, che bisogna avere nella qualità degli alimenti de' fanciulli.

Ma se gli *alimenti* una sola volta danneggiano per la loro quantità, lo stesso succede dieci volte per la loro qualità. Questo è l'errore essenziale, che bisogna evitare, e ch'esige la più scrupolosa attenzione. Si crede comunemente, che quella spezie di cibi, che sono a noi graditi, non possa spiacere a' fanciulli; ma questa opinione è affatto assurda. Nell'età avanzata non di rado noi acquistiamo dell'inclinazione per certe vivande, che nell'infanzia ci cagionavano nausea. Oltreciò molti sono gli *alimenti*, che convengono al nostro *stomaco*, appunto perchè siamo adulti, e che nuocerebbero allo *stomaco* de' fanciulli: tali sono li alimenti molto saporiti, salati, secchi al fumo, ec. Per la stessa ragione sarebbe nocevole il nutrire i fanciulli di carni grasse, di brodi sostanziosi, di zuppe succose, e di altri simili *alimenti*.

Alimenti nocevoli allo stomaco de'fanciulli.

I *liquori fermentati* sono tutti nocivi a' fanciulli. Vi sono però de' genitori, che danno a bere a' loro

Pericoli de' liquori spiritosi.

---

sieno le loro strida. Li fanno spoppare dopo sei, o al più otto mesi. Quando sono spoppati, ne regolano i pasti come quelli degli adulti. Questa barbara condotta si pratica spezialmente a riguardo delle fanciulline, e vi si riesce perfettamente; mentre si van formando degli scheletri, o delle vittime de' mali i più pericolosi, e sovente incurabili. Io ho cognizione di una Città, dice il Sig. Balleskerd, in cui, per certo sconcio imperdonabile pensamento, non si ama punto di far vedere de' fanciulli pasciuti, e ben nutriti, perchè si dice, che in tal modo troppo rassomigliarebbero a' contadini. Così quegli abitanti procurano, per quanto è loro possibile, di preservarsi da questo terribile rimprovero; sicchè dalla maniera, con cui essi si governano, egli è da presumere, che in quattro o cinque generazioni non avranno più per figliuoli, che de' piccoli galanti *fantocci*.

figliuoli a tutto paſto la *birra* (22), ed altri liquori ſpiritoſi. Una condotta così irragionevole non può far a meno di non riuſcire loro funeſta. I fanciulli allevati in tal modo di radò reſiſtono alla violenza del *vajuolo*, della *roſolia*, della *toſſe convulſiva*, e di qualunquè altra *malattia infiammatoria*. Di tutte le *bevande*, le più convenienti a' fanciulli ſono l'*acqua*, il *latte*, il *latte* di *burro*, o il *ſiero:* al più ſi può loro accordare un poco di *birra* leggieriſſima, o di vino, ma bene allungato coll'acqua.

Quale debba eſſer la bevanda de' fanciulli.

Non hanno biſogno di coſe riſcaldanti.

Il loro ſtomaco non ha biſogno, per digerire l'alimento, di *coſe riſcaldanti*. Eſſi ſono naturalmente molto caloroſi; e tutto ciò che ha una qualità *ignea*, facilmente lor nuoce.

Pericoli della frutta acerbe.

Non v'è quaſi coſa alcuna tanto pregiudiziale a' fanciulli, quanto le *frutta acerbe*. Queſte indeboliſcono le *forze digeſtive*; inacetiſcono nello *ſtomaco*, lo rilaſſano, e vi generano de' vermini. Per vero dire, i fanciulli moſtrano una gran bramoſia per le frutta, ed io ſon perſuaſo, che ſe quelle, che loro ſi danno, foſſero ſempre ben mature, e in doſe diſcreta, eſſi non ne proverebbero verun cattivo effetto: perchè non v'ha eſempio, che un'inclinazione naturale, maſſime quando eſſa è tanto coſtante, ci poſſa ingannare. Le frutta, in generale, ſono di natura *refrigerativa*, ed attiſſime a temperare il ſoverchio calore, e l'acrimonia degli umori; affezioni ordinarie a' fanciulli.

Qualità eccellenti delle frutta ben mature.

Ciò che ſi dee avvertire con molta attenzione, ſi è che non ne mangino in troppo grande quantità. Il miglior mezzo per impedire che non ne mangino ſoverchiamente, e che ſi aſtengano da quelle frutta che ſono capaci di nuocer loro, ſi è di non darne loro che di buone, ed in una doſe diſcreta (23).

---

(22) Quanto qui dice l'Autore della *birra*, deeſi egualmente intendere del *vino*, ch'è così comune in Francia, come la *birra* in Inghilterra. Lo ſteſso deeſi intendere, con più forte ragione, di ogni altro *liquore fermentato*, di tutti i liquori da tavola, i quali ſono veri *veleni* pei fanciulli, atteſe le ragioni da lui riferite.

(23) Non v'è coſa dunque tanto perniciosa, quanto la li-

Le radici, che contengono un *fuco* crudo e *viſcoſo*, non ſi debbono accordar che di rado a' fanciulli. Queſte aggravano il corpo di umori groſſolani, e lo diſpongono alle *malattie cutanee*.

Le radici viſcoſe non convengono a' fanciulli.

Queſta oſſervazione riguarda principalmente i poveri, i quali, coſtretti a ſoddisfare l'appetito de' loro figliuoli con poca ſpeſa, gli riempiono due o tre volte il giorno di *pomi di terra*, o ſia *tartufi bianchi*, o di altre ſoſtanze di natura cruda. E' meglio che i fanciulli non mangino che una piccola quantità d'alimenti, che ſomminiſtrino un nutrimento ſalubre, di quello che caricare il loro ſtomaco di ſoſtanze, che non poſſono digerire, e che atte non ſono ad aſſimilarſi ai loro umori.

I fanciulli non debbono mangiare che pochiſſimo *burro*, il quale rilaſſa lo ſtomaco, e produce umori groſſi. Queſto difetto è proprio della maggior parte delle ſoſtanze *graſſe* e *olioſe*. Il *burro* ſalato è ancora più dannoſo. In vece del *burro*, che sì liberamente vien dato a' fanciulli in tutta l'Inghilterra, noi vorremmo che ſi deſſe loro del *mele*.

Pericoli del burro, e delle ſoſtanze graſſe.

Il *mele* è ſano: egli rinfreſca, purifica, e addolciſce gli umori. I fanciulli che mangiano del *mele*, ſono di rado tormentati da' *vermini*: ſono in oltre meno ſoggetti a' *mali cutanei*, alla *ſcabbia*, alla *tigna*, ec. (24).

Vantaggi del mele.

---

bertà che viene data, o che ſi prende un fanciullo in un giardino. Non è egli capace, per la ſua poca ſperienza, di ben diſtinguere le qualità d'un frutto, e la ſua avidità gli fa ſtender la mano ſopra tutti quelli, che gli ſi preſentano. Vi ſono in oltre molte perſone, che per un guſto aſsurdo e depravato, amano le frutta acerbe: quando alcune di tal ſorta ſi trovano in compagnia de' ragazzi, non mancano giammai di loro preſentarne, o col loro eſempio d'invitarli a mangiarne. Queſta condotta diventa la ſorgente d'una infinità di malattie. Una oſservazione importante da farſi è, che le frutta, anche nella loro perfetta maturità, facilmente cagionano *vermini*, ſopra tutto ai ragazzi, quando loro ſe ne danno incontanente appena ſpiccate dall'albero: il che non ſuccede, ſe ſi aſpetta una mezza giornata, o anche un giorno, dopo di averle raccolte.

(24) Queſta rifleſſione ha per oggetto l'uſo univerſale degl' Ingleſi, di non far colazione ſenza il *burro*. Queſta moda

La dieta de' fanciulli non dev' eſſere acquoſa.

Errore comune egli è quello di credere che la *dieta* de' fanciulli debba eſſere acquoſa. Quelli che ſono nutriti con alimenti acquoſi, hanno i ſolidi rilaſſati, ſono deboli, ed acquiſtano della diſpoſizione alla *rachitide*, alle *ſcrofole*, e ad altre malattie delle *glandule*. Il rilaſſamento è una delle cauſe le più generali delle malattie ne' fanciulli. Deeſi dunque con la maggior premura evitare tutto ciò che può tendere al rilaſſamento de' loro ſolidi.

Neceſſità di variare il nutrimento de' fanciulli.

Non intendiamo noi già con queſte oſſervazioni di voler reſtringer la dieta de' fanciulli ad una, o a poche ſpezie di nutrimento: ella può eſſere ſovente variata, purchè ſi abbia ſempre l'avvertenza di renderla ſemplice (25).

---

non ſi è ancora introdotta in Francia, e convien ſperare che la ſcarſezza del *burro*, almeno nella maggior parte di queſto Regno, impedirà ch'ella non venga accettata. Al contrario il *mele* vi è aſsai comune, e così potraſſi ſeguire il conſiglio del Sig. Buchan. Egli è certo che il *mele*, il quale è un *alimento* naturale e aggradevole, è infinitamente più ſano per qualunque perſona, e con maggior ragione per un fanciullo, del burro, del formaggio, delle confetture, ec., che ſe gli danno col pane a colazione, a merenda, ec.

(25) „ Debbonſi variare gli *alimenti* a' fanciulli? domanda „ il celebre Sig. Lorry. Deeſi eſattamente conſervare ſem„ pre lo ſteſso metodo? Queſt' è l'ultima quiſtione, che ſi „ può proporre ſul governo di queſta età, e alla quale io „ non dubito di riſpondere, che la varietà è molto preferi„ bile alla uniformità.

„ Il fanciullo accoſtumato ad un vitto uniforme, per quan„ to ſalutare egli ſia, ha neceſsariamente lo ſtomaco addime„ ſticato alla ſua impreſſione. Gli *organi* ſono allora pigri a „ digerire, perchè non ſono ſtuzzicati da una ſenſazione vi„ va ed inſolita: la *bile* deeſi ſeparare in minor quantità: „ tutto languiſce, e tutti i mali dell' inazione poſsono appe„ na eſsere corretti coll'eſercizio. In oltre queſto genere di „ vita impraticabile, qualora ciò non ſucceda ne' primi an„ ni, infievoliſce il *tono* delle *fibre* dello *ſtomaco*, e lo rende „ incapace della menoma ſpezie di cangiamento. La varietà „ per lo contrario nelle coſe ſalubri, lo anima alla *digeſtio„ ne*, gli riſveglia un piacevole vellicamento, ed eccita l'ap„ petito. Queſta differenza nei principj de' liquidi, intromeſ„ ſi nella *maſſa del ſangue*, non permette alle cattive qua„ lità d' introdurviſi, di radicarviſi; e di più fa acquiſtare

§. V.

Dell' Esercizio de' fanciulli.

Importanza dell' esercizio per la salute de' fanciulli.

FRa tutte le cagioni, che concorrono ad accorciare la vita de' fanciulli, e ad illanguidirli, quella che v' ha più parte, è la mancanza di un conveniente *esercizio*. E' inutile che i fanciulli abbiano ricevuta da' lor genitori una buona *costituzione*, che vengano nutriti di buoni *alimenti*, e che lor non si addossino che abiti agiati, se poi si trascuri l'*esercizio*. Questo, quando sia sufficiente, può ben correggere molti errori commessi nella *nutritura*; ma non v' ha cosa che possa supplire alla mancanza dell'*esercizio*: egli è di un' assoluta necessità per la salute del fanciullo, pel suo accrescimento, e per l' acquisto delle sue forze.

Il desiderio dell'*esercizio* sembra nato con noi: soddisfacendo a questa intenzione della natura, si può prevenire un gran numero di malattie; ma fino a che l' indolenza, o le occupazioni sedentarie impediranno a due terzi degli uomini di fare un *esercizio* di corpo conveniente, e di permetterlo a' loro figliuoli, non si possono aspettare ne' loro discendenti che malattie, e cattive conformazioni di corpo. La *rachitide*, malattia così funesta a' fanciulli, non si conosce in Inghilterra che dal tempo, in cui vi sono stabilite le manifatture, e che il popolo, strascinato dall' attrattiva del guadagno, ha abbandonate le campagne per occuparsi nelle grandi Città in lavori sedentarj (26). In fatti

La rachitide è la conseguenza della mancanza dell'esercizio.

„ l'abitudine di potere nutrirsi impunemente di ciò, che la „ natura ci offre „. (*Essai sur l' usage des alimens*. T. II, pag. 194.)

(26) Verso la metà del decimo sesto secolo la *rachitide* si manifestò in Inghilterra. Questa malattia passò ben presto in Allemagna, di là in Francia, e dappoi nella maggior parte dell' Europa. I fanciulli non la portano dalla nascita; essa non comincia mai a mostrarsi prima che sieno giunti al sesto mese; e quando ne son preservati fino all' età di due o tre anni compiuti, dice BOERRHAAVE, non ne sono quasi mai attaccati in appresso. Se la rachitide non ha sempre esistito, non bisogna dunque accusarne il clima; e perciò bisogna cercarne

queſta malattia ſi riſcontra ſpezialmente preſſo i fanciulli del popolaccio; e non ſolo gli rende ſcontraffatti, ma ne fa eziandio perire un gran numero.

Inclinazione de' fanciulli all' eſercizio.

Gli animali giovani ci dimoſtrano di quale utilità ſia l'*eſercizio* a' fanciulli. Appena un animale comincia a ſentire le ſue forze, che lo veggiamo continuamente in moto; e ve ne ſono alcuni, i quali anche ſenza eſſere ſtimolati dal biſogno di andare a procacciarſi qua e là il nutrimento, non poſſono eſſere trattenuti in ripoſo, quando vi ſi obblighino colla forza. Queſto ce lo moſtrano tutto dì i vitelli, gli agnelli, e parecchi altri animali giovani, i quali, privati della libertà di ſaltare, o di fare qualunque altro *eſercizio*, ben preſto muojono, o per lo meno cadono malati. La ſteſſa inclinazione per l'*eſercizio* ſi oſſerva aſſolutamente ne' fanciulli: ma ſiccome non ſono eſſi in iſtato di procurarſelo da per ſe ſteſſi, egli è dovere de' genitori, e delle nutrici di preſtar loro ajuto.

Maniera di eſercitare i fanciulli.

Molte ſono le maniere di fare eſercitare i fanciulli. Quando ſono molto piccoli, la maniera migliore è di portarli al paſſeggio ſulle braccia delle nutrici. Queſta porge occaſione alla nutrice di parlar ad eſſi, e di procurar loro ciò che può rallegrarli, e piacergli. Queſto metodo è infinitamente migliore, che quello di laſciarli ſoli dentro un *carruccio*, o di abbandonarli alla cuſtodia di perſone, che non ſono capaci di averne per ſe ſteſſe (27). Non ſi può dare

---

la cauſa nella cattiva maniera di educar i fanciulli: e queſta cauſa ſono o le *faſce*, o i *buſti con oſſa di balena*, o la mancanza di *eſercizio*, o l'*eſercizio* male regolato. Noi rimandiamo il Lettore al paragrafo, che tratta di queſta malattia, Tom. IV, Cap. LI, §. XII, per conoſcere i *Sintomi*, che l'accompagnano, ed i mezzi per guarirla.

Maniera di portarli in braccio.

(27) Biſogna avere attenzione di ordinare alle nutrici, o a quelli che vengono deſtinati a portare i fanciulli, di cangiarli ſovente di braccio, a fine di non abituarli a piegare piuttoſto dall'uno che dall'altro lato: imperocchè quindi ne potrebbe in ſeguito derivare un vizio di conformazione nelle *vertebre*, e in tutto il lato che aveſſe preſa la piegatura. Fa di meſtieri ancora che il fanciullo ſia aſſiſo comodamente ſul braccio della nutrice: converrebbe che vi ſteſſe egli, per

imprudenza maggiore di quella di abbandonare i fanciulli ad altri ſuoi ſimili. Queſta condotta è ſtata funeſta a moltiſſimi, ed altri hanno portato qualche ricordo tutto il tempo della vita loro.

Subito che un fanciullo comincia a camminare, il metodo più ſicuro e migliore è di farlo paſſeggiare tenendolo per la mano (28).

---

quanto è poſſibile, come ſopra una ſeggiola, acciocchè le ſue coſcie foſſero egualmente appoggiate, e che i ſuoi piedi che ſtanno pendenti, foſſero ad una eguale altezza. Tutt'altro avviene ordinariamente: il fanciullo non poggia che una natica ſul braccio della nutrice; l'altra non ſi ſoſtiene; così che la coſcia e la gamba di queſto ſecondo lato eſſendo laſciate in abbandono, prendono una cattiva forma, come pur troppo è evidente dal piede, che in generale ſi trova voltato dentro.

Un altro difetto delle nutrici è di troppo accoſtare al loro petto il braccio che porta il fanciullo. Se queſti è male aſſiſo, come troppo ſpeſſo ſuccede, il ginocchio della coſcia, che non poggia ſul braccio della nutrice, ſi trova premuto e oppreſſo dal petto di queſta femmina: la coſcia di queſto lato ſcende più baſſo, e contrae una poſitura ancor più contraria. Per iſchivare queſti inconvenienti, io conſiglio di portare il fanciullo ſul braccio di maniera ch'egli abbia il dorſo appoggiato ſul petto della nutrice, che gli ſerva come di ſpalliera: queſto metodo gl'impediſce di curvarſi davanti, perchè il fanciullo, trovando un appoggio di dietro, niente più cerca altronde. Queſte piccole rifleſſioni, diremo col Sig. Balleskerd, poſſono ſembrare puerili; ma biſogna ben perſuaderſi, che nulla v'è d'indifferente nel metodo di allevare i bambini.

Quando biſogna inſegnare a camminare a' fanciulli.

(28) Non biſogna affrettarſi a far camminare i fanciulli: fa d'uopo di attendere che le anche, le coſcie, e le gambe, che debbono ſoſtenere tutto il peſo del corpo, ſieno forti abbaſtanza per non mettergli al caſo di camminare dondolando. D'ordinario, non è che verſo al nono meſe al più preſto, che deeſi inſegnare loro a camminare. Nemmeno ſarebbe male l'aſpettare che foſſero ſlattati: le loro gambe ſono allora abbaſtanza forti, onde non abbiaſi a temere che reſtino deboli per tutta la loro vita, o che acquiſtino una difformità nelle *vertebre lombari*.

Tutto queſto non può riguardare ſe non i fanciulli, che ſono ſtati faſciati, e nutriti da femmine mercenarie. Un fanciullo allevato dalla propria madre, e ſenza eſſere ſtato faſciato, non ha biſogno di tutti queſti riguardi. Le ſue brac-

Pericoli de' braccialetti.

L'uſanza comune di ſoſtenere i fanciulli con certe ſtriſce, dette braccialetti, attaccate dietro il dorſo, è ſuſcettibile dei più grandi inconvenienti. Con ciò ſi aſſuefanno ad inchinar il loro corpo davanti, ed a curvare le ſpalle: il *petto* diventa il centro verſo cui gravita tutto il peſo del corpo del fantolino: la *reſpirazione* è oppreſſa: il *petto* rientra in dentro, e gl' *inteſtini* reſtano compreſſi: quindi le cattive *digeſtioni*, le malattie del *polmone*, ed infinite altre.

Nuova maniera affatto naturale per inſegnar loro a camminare.

cia, e le ſue gambe ſempre libere, e capaci di muoverſi a piacere, hanno in pochiſſimo tempo acquiſtata la forza neceſſaria per portare il ſuo corpicciuolo. Un amico mi ha riferito di aver veduto, preſſo una delle ſue parenti, un fantolino di quattro meſi a rotolarſi ſul tapeto dell' appartamento, e cercare di ajutarſi colle ſue manine, e co' ſuoi piccioli piedi. Di ſei meſi queſto fantolino camminava da ſe ſolo. La madre, e le perſone che lo ſervivano, non hanno giammai ſaputo coſa ſi foſſe l'inſegnargli a camminare. Queſti di due anni ſembrava averne quattro per la forza, e per la grandezza. Una giovane Dama avendo richiamato dalla campagna il ſuo figliolino nell'età di diciotto meſi, il quale da parecchi meſi era ammalato, e non ancora camminava, non ſi ſervì di altri mezzi. Lo laſciò eſſa far prova delle ſue forze ſopra un tapeto: in breviſſimo tempo camminò ſolo, ed al preſente, che ha due anni e mezzo, fa delle corſe lunghiſſime ſenza ſembrare affaticato. Dopo la pubblicazione di queſt' Opera ho veduto con ſommo piacere molte femmine adottare queſto metodo, ed ho ſempre oſſervato che li fanciulli camminavano da ſe ſoli quando appunto meno ſi aſpettava; così d'allora in poi acquiſtano tale fermezza nelle lor gambe a ſegno di non vacillare giammai: e ciò perchè coll'eſercizio del tapeto hanno fatto di continuo prova delle loro forze, nè prima ſi ſono affidati a' loro piedi che non ſi ſieno aſſicurati che poteſſero ſoſtenerli. Del reſto alcuni di queſti fanciulli camminarono da ſe ſoli di otto o dieci meſi; quando altri nol fecero che di dodici o quindici meſi; nè mi parve che foſſero ſempre i più forti quelli che camminavano i primi. Sembrerebbe che la deſtrezza vi aveſſe più parte di quello che ſi poteſſe credere in queſta età. Che che ne ſia, queſta pratica, affatto naturale, e che non è ſoggetta ad alcun pericolo, farebbe ſchivare tutti gl'inconvenienti, che riſultano dalla ſiniſtra maniera, di cui ſi fa uſo ordinariamente per iſtruirli a camminare; eſſa prevenirebbe l'imbroglio, in cui taluno ſi trova, quando trattaſi di fiſsare il momento, in cui biſogna far loro incominciare queſto *eſercizio* indiſpenſabile, e ſarebbe un mezzo di guarigione nei caſi di debolezza.

Si dice comunemente, che se troppo a lungo si lasciasse stare un fanciullo ritto in piedi, le sue gambe diverrebbero curve. Quest' asserzione è assolutamente contraria alla verità. Le membra non acquistano forza che in proporzione dell'*esercizio*, che si fa loro fare. E' vero che ciascuno de' membricciuoli del fanciullo è debole; ma è sempre tale in proporzione del corpo; e qualora sappiasi condurre i fanciulli, diverranno ben presto capaci di tenersi in equilibrio. Veggonsi forse mai gli altri animali divenire *rachitici*, per essersi serviti de' loro piedi troppo presto? Non v' ha dubbio; che se non abbiasi permesso a un fantolino di far uso delle sue gambe, che lungo tempo dopo la sua nascita, e che poi ad un tratto si abbandoni al peso del suo corpo, in tal caso gli sarà impossibile di sostenersi, e molto si rischiarebbe forzandolo a camminare. Questo però non procede da altro, che dal non essere assuefatti fin da' primi mesi a servirsi de' loro piedi.

I poveri credono di guadagnar molto col lasciare i loro figliuoli coricati o seduti, finchè lavorano; ma s' ingannano grandemente. Trascurando di esercitarli; sono costretti a mantenerli per un tempo ben lungo prima che sieno essi in istato di guadagnarsi il vitto; e più spendono in *medicamenti*, di quello che loro non avrebbero recato danno le avvertenze, che a riguardo loro avessero avute.

L' educazione de' fanciulli è l' occupazione la più utile, e la più vantaggiosa, in cui si possano impiegare le femmine, anche le più meschine. Ma, oimè! non è sempre in lor potere il farlo. L' indigenza le obbliga spesso ad abbandonare questi piccoli disgraziati, per andare in cerca di procurarsi di che nutrirli. In tal caso egli è interesse, e dovere del Governo di assisterli. Lo Stato guadagnarebbe dieci mila volte più col mettere i poveri in istato di allevare da se stessi i proprj figliuoli, che col mantenere tanti Spedali, i quali non possono giammai essere fondati a quest' oggetto (*g*).

(*g*) Se i poveri diventassero ricchi, in proporzione del numero de' loro figliuoli viventi, non si vedrebbe più morir che

Necessità dell'esercizio dimostrata dalla struttura del corpo umano.

Chiunque esaminerà con attenzione la struttura del corpo umano, sarà ben tosto convinto della necessità di esercitare i fanciulli, per mantenerli sani. Il corpo è composto di un numero infinito di *vasi*, ne' quali i *fluidi* non possono circolare senza l'azione, e senza la pressione de' *muscoli*: e se questi *fluidi* non circolano liberamente, ne seguono le *ostruzioni*, gli umori ben presto si viziano, e producono de' mali. La natura ha guarnito i *vasi*, che riportano il *sangue* e la *linfa*, di numerose *valvule*, perchè l'azione de' *muscoli* potesse ajutare ad espellerne il *fluido*; ma, senza quest'azione, sì fatta invenzione ammirabile rimane inefficace. Dunque la cagione finale dell'economia del corpo umano prova dimostrativamente la necessità dell'*esercizio* per la conservazione della salute (29).

Tutte

---

un piccolo numero di fanciulli del basso popolo. Una piccola ricompensa, data annualmente ad ogni povera famiglia, che alla fine dell'anno avesse un nuovo figliuolo vivo, salverebbe la vita a più fanciulli, che se tutte le rendite dello Stato s'impiegassero a fondare Spedali per l'educazione de' fanciulli. Ciò indurrebbe il povero a riguardare come una felicità una numerosa famiglia, laddove la maggior parte di essi la considerano come la disgrazia più grande; e ben lungi dal desiderare che i loro figliolini vivano, la povertà altera in essi in tal guisa la naturale sensibilità, che giungono non di rado fino a desiderar loro la morte.

Cosa s'intenda per vasi.

(29) Gli Anatomici danno il nome di *vasi* a tutte le parti del corpo che contengono un *fluido*, e chiamano *fluidi* tutti i liquidi del corpo umano: tali sono il *sangue*, la *linfa*, il *fluido nerveo*, ec. Questi liquidi avendo diversi nomi, i *vasi*, che li contengono, hanno anch'essi de' nomi differenti. Così quelli, ne' quali circola il *sangue*, si chiamano, in generale, *vasi sanguigni*; quelli che portano la *linfa*, *condotti linfatici*; e quelli che trasportano il *fluido nerveo*, s'intitolano col nome di *nervi*.

Cosa s'intenda per vena, ed arteria.

I *vasi sanguigni* sono divisi in *arterie*, e *vene*. Le *arterie* portano il *sangue* dal *cuore* in tutte le parti del corpo: le *vene* ricevono questo *sangue*, e lo riportano al *cuore*. Le arterie, e le vene si ramificano all'infinito, di maniera che le loro ultime ramificazioni più non sono, che *vasi capillari* insensibili.

Le *arterie* partono dal *cuore*, per diffondersi in tutte l'estremità: le *vene*, al contrario, nascono dall'estremità, per giungere al *cuore*.

Il

Tutte le parti dell' *economia animale* poſſono ſomminiſtrare ragioni altrettanto forti per provare la neceſſità dell' *eſercizio*. Senza queſto, nè la *circolazione del ſangue*, nè le *ſecrezioni* poſſono eſſere perfette: gli umori non poſſono eſſere convenevolmente preparati, nè le ſolide parti acquiſtar forza e robuſtezza. L'azion del *cuore*; il moto de' *polmoni*; tutte le *funzioni vitali* ſono in ſingolar modo agevolate dall' *eſercizio*.

Ma per meglio conoſcere la maniera, con cui queſti effetti ſono prodotti, biſognerebbe ſviluppare dav-

---

Il *cuore*, il di cui uſo è di ricevere il *ſangue* dalle *vene*, e di traſmetterlo alle *arterie*, è coſtrutto in guiſa che non può eſeguire queſte due azioni, ſenza provare una *dilatazione*, ed una *contrazione*, donde naſce il movimento, chiamato dal volgo *battimento del cuore*. (Veggaſi la nota 10. di queſto Cap.)

Le *arterie*, che debbono eſſere riguardate come una prolungazione del *cuore*; che hanno delle *membrane* forti, e ſuſcettibili di *contrazione*; che ricevono il *ſangue* per via di ſpruzzo e di ſcoſſa, non poſſono ſpingerlo verſo le loro eſtremità, ſenza mettere in opra il moto ſteſſo del *cuore*: quindi la *pulſazione delle arterie* ſenſibiliſſima maſſime in quelle che ſono ſuperfiziali, come ſono quelle del braccio, delle tempia, della gola, ec., che i Medici ordinariamente toccano, quando vogliono eſaminare il *polſo*. Coſa ſia il polſo.

Ma le *vene*, che hanno la loro origine lontaniſſima dal *cuore*; che ſono compoſte di membrane più tenui, di cui per conſeguenza la ſtruttura è più debole; che non ſono ſenſibilmente ſuſcettibili di *contrazione*; che non ricevono il *ſangue* ſe non al ſortire delle ultime diviſioni *arterioſe*, non ſarebbero giammai capaci di ricondurre il *ſangue* al *cuore*, ſe non foſſero munite, ſoprattutto nelle braccia, nelle coſcie, nelle gambe, ec. di *valvule*, cioè di piccole *membrane* ſituate orizzontalmente nella parte interna delle *vene*, e moltiplicate più o meno, ſecondo la direzione delle parti, nelle quali eſſe ſi trovano. Queſte *valvule* fanno l'offizio di ſoſtegni, o di animelle: ritengono il *ſangue* a miſura ch'egli entra nelle *vene*, di maniera che gl'impediſcono di ricadere verſo il luogo, ond'è venuto. Ma troppo a lungo vi ſoggiornarebbe, o non avrebbe che un lentiſſimo cammino, proporzionato all'azione delle *vene*, la quale è debole, ſe l'azione de' *muſcoli* non ſuppliſce a quella delle *vene*. Si vede dunque quanto fondamento abbia il Sig. Buchan nel conchiudere la neceſſità dell' *eſercizio*, a riguardo della ſtruttura delle *vene*.

vantaggio l'economia del corpo umano, ed entrare in alcune minute narrazioni, inutili a quelli, per i quali queſt'Opera è deſtinata: noi aggiungeremo ſolamente, che quando ſi traſcuri l'*eſercizio*, neſſuna delle funzioni animali può eſeguirſi perfettamente, e che in tal caſo la *coſtituzione* dee peggiorare.

Qual debba eſſere il primo oggetto dell' educazione de' fanciulli.

Una buona *coſtituzione* è ſenza contraſto il primo oggetto della educazione de' fanciulli. Eſſa è quella che rende gli uomini utili, e benavventurati. I genitori che traſcurano queſto punto così eſſenziale, mancano a' loro doveri verſo i proprj figliuoli, e verſo la ſocietà.

Inconvenienti che naſcono dall' applicare i fanciulli allo ſtudio troppo preſto.

Un errore, comune a quaſi tutti i padri e le madri, e che deteriora la *coſtituzione* de' loro figliuoli, ſi è di mandarli troppo giovani alle Scuole (30). Queſto non ſi fa comunemente, che per isbarazzarſene. Quando un fanciullo è alla Scuola, non ſi ha più il penſiere di vegliare ſu lui. Il Maeſtro dee far l'offizio di nutrice, e il poveto ragazzo viene confitto ogni giorno ſopra una ſeggiola per ſei o otto ore, quando che dovrebbe impiegare queſto tempo nell'*eſercizio*, e ne' traſtulli. Lo ſtare così in ripoſo per un tratto di tempo sì lungo, dee produrre immancabilmente de' peſſimi effetti ſul di lui corpo: lo ſteſſo ſpirito ſe ne riſente. L'applicazione fatta in età troppo tenera indeboliſce le facoltà dello ſpirito, e ſovente gl'inſpira una tale avverſione per lo ſtudio, ch'egli conſerva in tutto il corſo della ſua vita.

Ma ſuppoſto che la premura di fare inſtruire i figliuoli ſia l'unico fine, per cui ſi mandano così teneri alle Scuole, queſto non ſi dee giammai fare a carico della loro ſalute. I noſtri antenati, i quali di rado vi mandavano i loro fanciulli, non per queſto erano più ignoranti. Noi c'immaginiamo che la loro

---

(30) Si dà in Inghilterra il nome di Scuole a tutte le Caſe di educazione, ove inſegnanſi le Lingue, e le Belle Lettere: il nome di Collegio è riſerbato alle Caſe ſole ove apprendeſi la Filoſofia, le Scienze, ec. Sotto il nome di Scuole ſi dee dunque comprendere i noſtri luoghi di educazione, i noſtri Collegi, ec.

educazione sarebbe assolutamente difettosa, se non gl' inviassimo alle Scuole appena spoppati. E ci meraviglieremo poi, che i fanciulli, i quali, simili a certe piante giovani, sono allevati, per così dire, nella stufa, divengono così di rado uomini saggi e robusti (31)?

Pericoli di adunare molti fanciulli in uno stesso luogo.

Non solamente è cosa pericolosa il confinare un fanciullo nelle Scuole pubbliche, ma ancora il numero de' fanciulli, che vi si radunano, diviene nocevole a ciascheduno di essi. I fanciulli racchiusi in folla in una stanza, più o meno s' incomodano scambievolmente. Tanti fiati rinferrati infettano l' *aria* della stanza, e se v' ha alcuno fra loro che sia malato, gli altri sono ben presto attaccati dalla stessa malattia. E' fatto certo, che un solo ragazzo ha spesso comunicato a' suoi colleghi, per numerosi che fossero, il *flusso di sangue*, la *tosse convulsiva*, la *scabbia*, ed altri mali.

Ciò che debbono fare i Maestri riguardo ai fanciulli.

Se l' uso nondimeno dee prevalere, e si vogliano tuttavia mandare i fanciulli alla Scuola, noi raccomandiamo ai Maestri di rispettare gl' interessi della società: di non permettere che i fanciulli stiano troppo lungamente racchiusi e fermi in una stanza: di loro accordare anzi di correre, di ricrearsi, a fine di

(31) „ L' intenzione della natura è che il corpo si fortifichi avanti che lo spirito si eserciti. I fanciulli sono sempre in moto: il riposo, e l' applicazione sono oggetti di avversione nella loro età: una vita sedentaria ed applicata impedisce che crescano, e che profittino: nè il loro spirito, nè il loro corpo possono patire violenza. Rinchiusi continuamente in una stanza con de' Libri perdono tutto il loro vigore: diventano delicati, deboli, malsani, piuttosto stupidi che giudiziosi, ed il loro spirito in tutto il tempo della vita si risente dal pregiudizio cagionatogli dal corpo. „ Questo sentimento di Gian-Jacopo Rousseau è confermato dall' esperienza. Van-Swieten dice di aver veduto fanciulli, che davano le speranze più belle, divenire non solo stupidi per tutta la vita loro a cagione della condotta assurda de' loro precettori, ma cadere eziandio in una *epilessia* incurabile. Boerrhaave, e Haller avevano dimostrato quanto l' educazione troppo accelerata sia nocevole a' fanciulli.

favorire il loro accreſcimento, e di fortificare la loro *coſtituzione*. Gli Scolari adunque, in vece di eſſere corretti per eſſerſi aſſentati qualche ora; per eſſere andati al paſſeggio; per avere montato a cavallo; per aver nuotato; o per averſi preſo qualche altro ſimile divertimento, dovranno eſſere incoraggiati ad impiegare il loro tempo in *eſercizj* tanto utili, e tanto ſalutari, e da ciò non ſi vedrà riſultarne che degli ottimi effetti (32).

Importanza dell'educazione paterna.

(32) Sarebbe molto da deſiderarſi, che i padri e le madri inſtruiſſero i proprj figliuoli: ma queſto deſiderio è ſventuratamente nella claſſe di quelli, che non ſaranno giammai ſoddisfatti. I lavori, gli affari, le occupazioni della vita, l'amor de' piaceri, l'indolenza, ſono tanti oſtacoli, che ſi opporranno tutto dì, onde gli uomini non impieghino a pro de' loro figliuoli de' momenti, ch'eſſi riguardarebbero come rubati ai loro intereſſi. Coſa puoſſi avere al mondo di più caro, di più prezioſo de' proprj figliuoli? Ciaſcuno di queſti è un depoſito ſacro, che il cielo ci affida, e che noi dobbiamo rendere un giorno alla ſocietà, fornito di tutte le doti neceſſarie perchè egli ſia utile a' ſuoi ſimili.

Parmi già di udire alcuni di queſti genitori gridare, e dirmi: e quando ceſſarete voi di più eſigere da noi? Noi abbiamo nutrito il noſtro figliuolo; noi gli abbiamo inſegnato a far uſo de' ſuoi piedi, delle ſue mani; noi abbiamo fatti tutti gli sforzi per procurargli una buona *coſtituzione*; e voi volete che al preſente noi diventiamo i ſuoi Maeſtri di Scuola? Sì: voi non avete fin qui ſoddisfatto che alla metà de' voſtri doveri. I voſtri talenti ſono una porzione dell'eredità de' voſtri figliuoli: queſti talenti ſono quelli appunto, che gli ammaeſtreranno a fare un buon uſo delle ricchezze, che loro laſcierete. Vi furono in tutti i tempi Maeſtri di educazione, come riflette molto bene il Sig. Buchan; ed i noſtri antenati non per tanto, del pari iſtruiti che noi, erano più valenti per tutti i conti. I noſtri antenati erano quelli, che ammaeſtravano da loro medeſimi i proprj figliuoli, e ne formavano degli uomini: a noſtro riguardo noi ci affrettiamo d'inviarli ne' luoghi di educazione, ne' Collegj, e per lo più non ne ricaviamo che de' malaticci, degli ſciocchi, o de' libertini. Coteſti fatti non dovrebbero eglino decidere per ſempre la quiſtione, ſe l'educazione privata ſia preferibile alla pubblica?

Non v'è alcuno, che non poſſa cuſtodire preſſo di ſe i proprj figliuoli fino all'età di otto, o dieci anni, tempo preſſo poco, in cui le loro facoltà ſi ſviluppano, e fanno ſcorgere un' inclinazione per una ſcienza, o per uno ſtato qualunque.

Sarebbe certamente rendere un gran ſervigio a' ragazzi, l'inſegnar loro, in un'età conveniente, l'eſercizio militare. Queſto gli fortificarebbe a meravi-

Utilità dell'eſercizio militare per i ragazzi.

Dall'iſtante in cui eſſi cominciano a balbettare, ſino a queſta età, niuno v'è, che non ſia in iſtato di prepararli a poter un giorno ſeguire la loro inclinazione. Si vedrà già che io non parlo a quelli, che non hanno alcuna tintura de' primi elementi di ciò, che chiamaſi educazione. Coteſta claſſe di uomini, ch'è ſenza dubbio la più numeroſa, deſtinaſi alle occupazioni, e vive in un allontanamento dal mondo, che la ſolleva al diſſopra di tutti queſt'inciampi, e non ſi trova che più felice. Io non poſſo parlare che a quelli, i quali ſanno almeno leggere, e ſoſtengo che poſſono eſſi inſegnare a' loro figliuoli ciò, che ſanno. Trattenendoli nella caſa paterna, oltrechè loro ſcanſeranno tutti gl'inconvenienti, de' quali parla il Sig. Buchan, la loro tenerezza non permetterà di uſare violenza nell'iſtruirli; eſſi ſapranno convertire la ſcuola in un ſemplice paſſatempo. Le diſpoſizioni de' fanciulli, i loro talenti nulla vi perderanno giammai, e la ſalute non potrà che approfittare da queſto lodevole artifizio.

Quelli poi, la di cui profeſſione, e grado eſigono delle cognizioni ſuperiori, biſogna che ogni giorno ſacrifichino alcuni momenti all'educazione de' loro figliuoli. Un'ora, o due di lezione, a varie ripreſe, date dal padre, loro riuſciranno più profittevoli, che mille date da un Maeſtro, il quale non ſegue che una cieca conſuetudine, e che ſovente non ha altre qualità, che quella di eſſere un ſevero ed orgoglioſo pedante.

Sfuggite però ſoprattutto che i voſtri figliuoli non ſi ſtuchino nelle loro occupazioni, e non ſi appaſſionino ne' loro paſſatempi, come accade tutto dì nelle educazioni volgari, dove metteſi, come dice il ſaggio Fenelon, tutta la noja da un lato, e tutto il piacere dall'altro. Oprate in guiſa che gli *eſercizj* del corpo, e dello ſpirito ſi ſervano a vicenda di ricreazione gli uni agli altri, non già a certe ore ſtabilite, come ciaſcuno è obbligato di fare ne' Collegj, ma piuttoſto quando lo ſpirito ſi dirige verſo queſto, o quell'oggetto.

Sia dunque la ragione che ſola vi guidi nell'educazione de' voſtri figliuoli. Guardatevi dall'imitare que' Maeſtri, i quali nella educazione pubblica o privata sforzano i fanciulli a riempierſi il capo di parole, ſotto i più rigoroſi caſtighi. Da ciò coſa mai ne riſulta? Coteſti fanciulli divengono torpidi, taciturni, indolenti; cadono ſpeſſo in sbalordimenti; con molta facilità ſi dimenticano queſta, o quella coſa, perchè in vece di coltivar loro la ragione, non ſi fa che ſtancare e indebolire la memoria con queſti sforzati *eſercizj*. Non imitate nemmeno que' padri, e quelle madri, che hanno il coſtume

glia, ed inſpirarebbe loro del coraggio; e allora quando la patria ne' ſuoi biſogni ricorreſſe al loro ajuto, gli trovarebbe atti a difenderla, ſenza eſſere coſtretta a fare apprendere loro in fretta un corſo nojoſo e faticoſo di eſercizio, in un' età, in cui ſono eſſi poco atti ad eſeguire de' nuovi movimenti, ad apprendere delle nuove poſiture, ec.

Un' educazione effeminata non può infallibilmente che deteriorare la miglior *coſtituzione* naturale; e ſe i fanciulli ſaranno allevati con maggior delicatezza, che non ſi dovrebbe allevare una figliolina, non ſe ne formerà giammai degli uomini.

Quanto è nocevole l' educazione volgare delle figliuole.

La maniera ordinaria di educare le figliuole non è meno nociva alla loro ſalute. Si obbligano queſte a metterſi di buon' ora al lavoro anche prima di eſſerſi veſtite; e ſi vogliono far credere, che il ſaper ben maneggiar l'ago è la ſola coſa che poſſa renderle meritevoli di ſtima. E' inutile il volere inſiſtere ſulle pernicioſe conſeguenze, che arreca alla ſalute delle figliuole l' obbligo di ſtare ſedute troppo a lungo. Coteſte conſeguenze ſono pur troppo ben conoſciute, e le figliuole ne ſono bene ſpeſſo le vittime ad un certo *tempo* della vita loro. Ma ſuppoſto che non ſi voglia aver riguardo ai *periodi critici*; le ragazze che non fanno verun *eſercizio*, debbono temere d' incontrare de' gran riſchj, qualora diverranno madri. Una femmina, che in tutto il tempo della ſua vita ſi è accoſtumata ad una vita ſedentaria, in generale, corre più gran riſchj nel momento del parto: ed al contrario quella, che ha fatto uſo de' *piaceri* della dan-

Pericoli, che ne ſono le conſeguenze.

---

di fare apprendere a memoria certe favole a' loro figliuoli, ſubito che ſanno articolar parola, e che ſi compiacciono a farſele recitare ogni qual volta viene qualche perſona a far viſita; il che ſovente avviene parecchie volte il giorno. Queſto coſtume è pernicioſo al maggior ſegno: il fanciullo ſi conſuma per tenere a memoria coteſte ſole; ha un gran patimento nel recitarle, perchè il timore di ſmarrirſi gliene fa precipitare la recita, talvolta a ſegno di perdere il fiato. Che ſi avrà mai fatto con coteſto bell' *eſercizio*? Si avrà travagliato, dice il Sig. Balleserd, per rendere il ſuo figliuolo *aſmatico*, o *etiſico*, annojandone tutto il mondo.

za, e di altri divertimenti ch' eſercitano il corpo, ſi ſgraviderà molto più felicemente.

E' coſa difficile trovare una donzella, la quale, potendo vantarſi de' ſuoi primi lavori di ago, poſſa nel tempo ſteſſo vantarſi di godere una buona *coſtituzione*. Lo ſtare ſempre rinchiuſa e confinata in un appartamento cagiona ordinariamente delle cattive *digeſtioni*, de' *mali di teſta*, la *toſſe*, la *conſunzione*, e la cattiva conformazione del corpo. Non deeſi punto meravigliare di queſto ultimo incomodo, ſe ſi conſidera la poſitura diſagiata, in cui biſogna che ſieno le ragazze nella maggior parte de' loro lavori di ago, e ſe ſi uſa attenzione alla delicatezza e fleſſibilità del loro corpo, nei primi anni della loro vita.

Quale dovrebbe eſſere l' educazione delle figliuole.

Se in vece di aver premura di rendere le figliuole eccellenti in certe coſe frivole e da nulla, le madri le inſtruiſſero ad occuparſi in ſole coſe utili, ed inſegnaſſero ad eſſe i doveri dell' economia domeſtica: ſe accordaſſero loro un tempo ſufficiente per uſcire di camera, e paſſeggiare all' *aria* aperta, allora ne formerebbero donne d' una molto migliore ſalute, e che ſarebbero poi molto più utili alla ſocietà. Io non condanno già le occupazioni di puro divertimento; ma io vorrei che non ſi conſideraſſero che come coſe ſecondarie, e da eſſere ſempre neglette, qualora eſſe ſieno capaci di alterare la ſalute (33).

---

(33) In tutto ciò che non ha rapporto al ſeſſo, la femmina è uomo. In tutto ciò che riguarda il ſeſſo, la femmina e l' uomo hanno de' rapporti, e delle differenze moltiſſime. Coteſti rapporti, e coteſte differenze ſono quelle, che ci debbono dirigere nell' educazione delle figliuole. Non è neceſſario che le femmine ſieno forti e robuſte come gli uomini; ma biſogna che ſieno forti e robuſte pegli uomini, affinchè gli uomini, che da eſſe loro naſceranno, lo ſieno egualmente. In vano riceveranno nel loro ſeno un germe, dotato di tutte le qualità neceſſarie per formare un uomo vigoroſo, ſe i loro *organi* ſono troppo deboli, e ſe i loro umori mancano della dovuta conſiſtenza.

Dall' eſtrema debolezza delle femmine comincia quella degli uomini. Fa d' uopo dunque che le figliolette, in vece di eſſere nutricate troppo delicatamente; in vece di eſſere ſempre adulate, o ripreſe; in vece di eſſere obbligate a ſeder conti-

Inconvenienti dal mettere i fanciulli al lavoro troppo di buon' ora.

Il popolo generalmente riguarda come un vantaggio eſſenziale, che in fanciulli ſappiano guadagnarſi il vitto di buon' ora. Coteſta opinione è ſenza dubbio pregievole, purchè il lavoro non ſi opponga alla loro ſalute, e al loro accreſcimento: ma poichè l' uno, e l'altra ne ſoffrono, la ſocietà in vece di profittarne, vi perde realmente. Non v'ha che un piccol numero di occupazioni, ſe ſe ne eccettuino quelle, che ſono ſedentarie, da cui il fanciullo poſſa trarne il ſuo mantenimento; e s'ei vi ſi applichi troppo preſto, la ſua *coſtituzione* ne ſarà alterata. Di qui è, che sforzando i fanciulli da' primi loro anni a vivere del proprio guadagno, ne perdiamo i due terzi: o ſe ſopravvivono alle loro fatiche, ci opponiamo, perchè nel ſeguito non divengano tanto utili, quanto lo avrebbero potuto eſſere.

Per convincerſi della verità di ciò che avanzo, ſi getti lo ſguardo ſopra le grandi città commercianti, vi ſi vedrà degenerata la razza degli artigiani: ſi vedranno deboli, e cagionevoli, di rado oltrepaſſando l'età media degli altri uomini; o ſe più a lungo ſen vadano, più non ſono capaci di occupazioni utili: diventano di peſo alla ſocietà. Le arti, e le mani-

---

nuamente ſotto gli occhi della madre, in una camera ben chiuſa; non oſando appena levarſi, nè paſſeggiare, nè parlare, nè reſpirare; non avendo un momento di libertà per giuocare, ſaltare, ed abbandonarſi un poco a quella petulanza naturale alla loro età, ſieno per lo contrario aſſuefatte ad un nutrimento più ſoſtanzioſo, e più groſſolano eziandio. E' in oltre neceſſario ch' eſſe poſſano correre, giuocare, ſaltare, danzare all' aria aperta; e che i loro veſtimenti ſieno agiati, e che punto loro non rechino incomodo.

Conviene che le loro membra, i loro corpicciuoli ſieno affatto liberi, affinchè acquiſtino quelle belle forme, e quelle proporzioni, che noi ammiriamo nelle antiche ſtatue, le quali ſervono di modello all' Arte, dappoichè la Natura sfigurata ha ceſſato di preſentarne de' ſimili tra noi. Sieno dunque allontanate dalle noſtre figliuole quelle allacciature, que' *buſti con oſſa di balena*, tutti quegl' imbarazzi gotici, che punto non conoſcevano le femmine dell' antica Grecia, e che contraffanno piuttoſto la figura, che diſegnare vantaggioſamente i contorni;

fatture, che realmente moltiplicano le ricchezze di uno Stato, sono assolutamente nocevoli alla sanità de' suoi abitanti (34). Un buon politico dovrebbe invigilare, perchè il popolo destinato al lavoro per tutta la sua vita, non vi fosse ammesso, se non che in una certa età. Le persone versate nella cognizione de' cavalli, e degli altri animali da carico, sanno, che se mettansi troppo di buon' ora al lavoro, non se ne può giammai trarre tutto il vantaggio, di cui sono suscettibili. Questa verità è del pari applicabile alla specie umana.

Quali dovrebbero essere le

Ci sono tuttavia parecchi mezzi, onde occupare i fanciulli del popolo senza nuocere alla loro salute,

(34) Questa verità si manifesta egualmente nelle officine, e nelle botteghe dei particolari. Non v' ha alcuno, che di primo lancio non si avvegga di ciò presso i nostri semplici artefici. Si vedono degli uomini di cinquanta in sessant' anni far de' lavori faticosi, che non varrebbero a fare de' giovani di città di venti, o venticinque anni. Ma cessa la meraviglia, subito che s' interrogano gli uni, e gli altri. Son pervenuti i primi nell' età di diciotto in venti anni a Parigi, o in qualsia altra città, dopo di avere nella loro infanzia respirato un' aria pura: dopo di aver avuto la libertà di darsi ad ogni maniera di *esercizio* convenevole alla loro età; dopo di non essere stati posti, se non che tardi a delle occupazioni agevoli, che punto non esigevano, che si tenessero sedentarj. Gli ultimi per lo contrario, che sono nati in città; che non anno mai respirato che un' *aria* densa, e contagiosa; che d' allora che anno potuto agitare le loro dita, sono stati occupati nei lavori de' loro padri; a' quali è stata tolta ogni occasione di esercitarsi, e di abbandonarsi alla petulanza della loro età, sono deboli, e cagionevoli; e qualora abbiasi la crudeltà di sforzarli, si vedono cadere in languore, e perire nel mezzo de' loro primi anni. Chi v' è, che non ne abbia degli esempj sott' occhio? Ne potrei riferire un migliajo, se ve ne fosse bisogno.

Il generale soverchiamente affaticasi nelle grandi città, e la gioventù è messa troppo di buon' ora al lavoro. I Parigini, i Lionesi ec. trattano la gioventù delle piccole città di Provincia, e delle campagne, di pigra, e scioperata: si fanno gloria della destrezza, e dell' intendimento de' loro figliuoli, e degli ajuti, che ne ricevono. Cotesta vanità ammazza de' cittadini, più che le loro ricchezze non sono di utilità allo Stato.

occupazioni de' fanciulli.

Le parti le più facili del giardinajo, dell'economia domeſtica, e tutte le altre occupazioni, che non eſigono il ritiro, ſono le più convenevoli a queſta età. Tutte coteſte faccende piacciono alla maggior parte de' giovinetti, e talune di eſſe ſono relative alla loro età, alla loro inclinazione, e alle loro forze (*b*).

Se per altro vi ſono de' padri, e delle madri, che ſi trovino nella neceſſità d'impiegare i loro figliuoli in lavori ſedentarj, devono loro accordare un tempo ſufficiente per ricrearſi. Queſta condiſcendenza darà loro un nuovo coraggio pel ſuſſeguente lavoro, e prevenirà l'alterazione della loro ſalute.

Quale ſpezie di eſercizio debbaſi preferire.

Vi ſono delle perſone, le quali s'immaginano, che ſia baſtevole l'eſercizio preſo nell'interno degli appartamenti; ma s'ingannano aſſolutamente. Un'ora ſpeſa a correre, o in altri trattenimenti all'*aria* aperta è più ſalutare, che dieci altre impiegate in *eſercizj* interiori privati. Quando non ſi fa lecito di ſortire a' fanciulli, biſogna ſenza dubbio, che ſi eſercitino dentro in caſa. Allora la miglior maniera è di farli correre da un capo all'altro della ſtanza, o di farli ballare.

Utilità del ballo come eſercizio.

Il *ballo*, ſe non ſia portato all'eccesſo, è l'*eſercizio* il più eccellente pei fanciulli: egli ricrea gli ſpiriti; eccita la *traſpirazione*; fortifica le membra, ec. Ho conoſciuto un Medico celebre, che aveva coſtume di dire, che preferiva l'uſo di far danzare i ſuoi figliuoli a quello de' medicamenti. Ne riſultarebbe un maſſimo bene, ſe tutti gli uomini voleſſero ſeguire il di lui eſempio.

Importanza del bagno freddo.

Il *bagno freddo* può eſſere conſiderato come un *eſercizio*. Raſſoda, e fortifica il corpo; favoriſce la *traſpirazione*, e le *ſecrezioni*; e qualora venga uſato con prudenza, può prevenire molti malori, come la *rachitide*, le *ſcrofole*, ec. Gli antichi, che mettevano

---

(*b*) Mi fu detto, che nella China, la cui Polizia paſſa per la più ſaggia al mondo, ſi occupavano i fanciulli nei minuti lavori del giardino, e della coltura delle terre; che ne' terreni non ancor ſeminati loro ſi facevano ſvellere le erbe dannoſe, raccogliere le pietruzze, ec.

in opera ogni ſorta di mezzi per rendere forti, e robuſti i fanciulli, facevano uſo de' *bagni freddi*; e ſe deeſi credere alla tradizione, l'uſo di tuffare ogni giorno i fanciulli nell'acqua fredda, era comuniſſimo preſſo de' noſtri antenati (35).

Superſtizione delle nutrici relativamente al bagno freddo.

L'obbietto più grande, che ſi poſſa fare contro l'uſo de' bagni freddi, prende origine dai pregiudizj, e dalla ſuperſtizione delle nutrici. Coteſti pregiudizj ſono sì poſſenti, ch'è impoſſibile di trarre le nutrici a ſuperarli. Ne ho veduto di quelle, che rifiutavano di raſciugare un fanciullo dopo eſſere ſtato bagnato, per tema di far perdere all'acqua le ſue vir-

(35) I padri, e le madri fremono alla ſola parola di *bagno freddo*: ſembrano provare la ſenſazione d'una perſona tuffata nell'acqua gelata; tremano. E' certiſſimo, che un fanciullo allevato alla noſtra foggia, e bagnato tutto a un tratto nell'acqua fredda, ſi eſporrebbe a perire di *convulſioni*. I fanciulli in proporzione degli adulti anno i *nervi* molto più groſſi; il loro *genere nervoſo* è dunque *irritabiliſſimo*: il perchè vediamo, che la maggior parte di que' che periſcono, muojono di violente *convulſioni*. Queſta *irritabilità* però è ſingolarmente aumentata dalla maniera, con la quale alleviamo i noſtri figliuoli. Si caricano ſoverchiamente di veſtiti, ſi tengono chiuſi in appartamenti caldiſſimi; ſi vieta loro ogni minimo movimento, ogni menomo ſtrepito; e ſiamo poi ſorpreſi, che la più leggiera impreſſione loro divenga una cagione di morbo ſovente pericoloſo? Non intendeſi perciò, che ſi bagni il fanciullo nell'acqua fredda, ſenza avernelo per l'avanti poco a poco avvezzato, e nulla ſarebbevi di più agevole.

Maniera di uſare il bagno freddo.

Si cominciarebbe dal famigliarizzarli all'acqua fredda, col lavarli da prima le parti eſpoſte all'*aria*; come le mani, i piedi, la faccia: ſi lavarebbero poſcia le braccia, le gambe, le coſcie; finalmente la medeſima prova farebbeſi ſopra tutto il corpo. Si ripigliarebbe sì fatto *eſercizio* una, due volte per giorno; e in breviſſimo tempo ſi giungerebbe ad immergerli tutti affatto nell'acqua. Coteſta pratica, che a principio potrebbe loro far verſare qualche lagrima, diverrebbe ben toſto per eſſi un piacere verace, di cui la noſtra delicatezza c'impediſce di ſentirne il pregio. L'uſo de' *bagni freddi* è di antica data. C'inſegna la Storia, che gli Sciti, i Germani, i Goleſi, i Brettoni ec. tuffavano i loro fanciulli novellamente nati nel fonte il più vicino; certi di rendere con queſto mezzo il corpo meno ſenſibile, e più robuſto: i viaggiatori raccontanci, che i Lapponi conſervano ancora oggigiorno coteſta uſanza ſalutare.

tù: ne ho veduto alcune altre, le quali pure mettevano a' loro fanciulli de' veſtiti del tutto bagnati, e poſcia li mandavano a coricarſi, o li laſciavano correre in tale ſtato. Alcune credono, che l' acqua non abbia di virtù, ſe non ſino a tanto, che il fanciullo vi è ſtato immerſo un dato numero di volte, come tre, ſette, nove, e così in ſeguito, ſempre per numeri impari; e niente vatrebbe ad impegnarle alla prova nei numeri intermedj, ſe per via di quelli non vi riuſciſſero. Ond'è, che il capriccio delle nutrici fa perdere ai fanciulli tutto il frutto de' *bagni freddi*; e che fruſtranee ſovente ſono le ſperanze del Medico, che li ordina (36).

Ciò non oſtante non dobbiamo abbandonare interamente l'uſo de' *bagni freddi*, perchè le nutrici non ſanno farne retto uſo. Ogni ſano fanciullo può almeno una volta al giorno immergere le ſue *eſtremità* nell'acqua fredda. Coteſto *bagno* parziale è ſempre migliore, che nulla. Nell'inverno ei può baſtare: ma nell'eſtate, allorchè le fibre ſono rilaſſate, e che i fanciulli anno una diſpoſizione alla *rachitide*, alle *ſcrofole*, ec. deveſi ciaſcun giorno bagnarne tutto il corpo nell'acqua fredda, evitando i momenti, in cui ſono riſcaldati, e che lo *ſtomaco* è ripieno. Allora altro più non ſi fa, che tuffare il fanciullo nell'ac-

(36) E' pur vero, che il popolo è popolo da per tutto, e che la filoſofia, la di cui face riſchiara del più vivo lume la Gran-Bretagna, non è tuttavia in cadauna nazione, che il partaggio della più ſcarſa porzione de' ſuoi individui! Direbbeſi, che il Sig. BUCHAN abbia voluto dipingere i noſtri villici, e la noſtra plebaglia. Ho veduto venti leghe lungi da qui delle madri, e delle nutrici, durante un tempo quaſi ſempre peſſimo, perchè ciò accadde nella cattiva ſtagione, recarſi in folla ad una certa, ma venerata montagnuola lontana da ogni ricovero: e là trattenerſi mai meno di tre ore, qualunque foſſe l'intemperie, per ottenere la guarigione di certe malattie, ſenza accorgerſi, ch'eſponevano ſe medeſime, e i loro fanciulli a contrarne mille altre. Vedeſi e nel ſeno della Capitale, e ne' contorni il popolo, e i contadini giugnervi tutti ſtanchi, tutti riſcaldati; e colla medeſima intenzione, non ſenza correre lo ſteſſo pericolo, ingozzare una certa quantità di acqua cruda e freddiſſima.

qua: donde immediatamente dopo ritiraſi, raſciugaſi, e ſe gli porgono de' veſtimenti aſciutti.

§. VI.

Degli effetti dell' Aria malsana sopra i fanciulli.

NUlla è più contrario alla ſalute de' fanciulli, che l' eſporli ad un' *aria* inſalubre. Queſta è la ragione, per cui non ſopravvive, ſe non uno ſcarſo numero di coloro, che ſi allevano negli Spedali, e nelle caſe di Carità delle Parrocchie (37).

Pericoli dell' aria degli Spedali.

Sì fatti luoghi ſono comunemente pieni di vecchi, di malſani, o di malati. L' *aria* vi è talmente corrotta dal fiato d' un sì gran numero di perſone, ch' ella diventa un vero *veleno* pei fanciulli.

I poveri delle grandi città nelle loro abitazioni non reſpirano, che un' aria malsana.

Nelle grandi città la maggior parte de' fanciulli periſcono per mancanza di *aria* pura. I poveri ci vivono in caſe baſſe, ed umide, in cui l' *aria* eſteriore non può punto circolare. Sebbene vi poſſano eſiſtere in tali abitazioni degli uomini forti, e robuſti, tuttavia divengono nocevoli ai fanciulli, onde un piccol numero ne perviene all' età virile, e allorchè ci ſono arrivati, reſtano deboli, e mal conformati. Il popolo non eſſendo in iſtato di procurare a' ſuoi fanciulli il paſſeggio all' *aria* libera, non dobbiamo meravigliarci, ſe ne periſca il maggior numero. Ma i ricchi non anno ſcuſa da addurre.

Biſogna far uſcire ciaſcun giorno i fanciulli all' aria aperta.

Loro dovere ſi è di ordinare, che ſi facciano ciaſcun giorno ſortire i loro figliuoli, e che ſi laſcino all' *aria* aperta per un tempo convenevole. Se ne ricaverà maggiore vantaggio, ſe la madre li accompagnerà. I famigli ſono ſpeſſo traſcurati in tali occaſioni: mettono a ſedere, o coricano i fanciulli ſul ſuo-

---

(37) Queſte caſe di Carità ſono aſſai moltiplicate in Inghilterra. Cadauna Parrocchia, ſopra tutto nelle grandi città, ne ha la ſua, dove indipendentemente dall' altre perſone ſi nutricano i fanciulli poveri dell' uno e l' altro ſeſſo: quivi ſi allevano; quivi loro inſegnaſi a lavorare; e da qui non ſi congedano, ſe non allora quando ſono in iſtato di guadagnarſi il vitto.

lo umido, in vece di farli paſſeggiare, o di portarli. D' altra parte la madre ha biſogno d'*aria* al pari del ſuo fanciullo: ed in che può ella meglio impiegare il tempo, quanto nell'eſſere utile al ſuo figliuolino?

La camera da dormire de' fanciulli deve eſſere grande, e molto arioſa.

Una perverſa abitudine è quella di mettere i fanciulli a dormire in piccole ſtanze, o di ammaſſare parecchi letti nella ſteſſa camera. Quella della nutrice deve ſempre eſſere la più grande, e la più ventilata della caſa. I fanciulli, che ſono rinchiuſi in luoghi anguſti, non ſolo vi reſpirano un'*aria malſana*, ma il calore eziandio rallenta i *ſolidi:* rende delicati i fanciulli, e li diſpone all'*infreddature*, e alla maggior parte dell'altre malattie.

Inconvenienti di coprire le culle.

Niente meno è perniciosa la moda, che ſegueſi attualmente di chiudere i fanciulli dentro le culle ben coperte. Direbbeſi, che le nutrici temono di laſciarli reſpirare un'*aria* pura: avvegnachè taluné coprono il viſo del bambino finchè dorme, e tal'altre ſtendono una copertina ſopra tutta la culla in guiſa che il fanciullo è coſtretto a reſpirare la ſteſs'*aria* per tutto il tempo, che ſe ne ſta coricato.

I fanciulli tenuti tutta la giornata rinchiuſi in una camera, e coricati in piccoli ſtanzini ben chiuſi, e molto caldi, poſſono con molta ragione paragonarſi a quelle piante, che ſi coltivano in un vivajo caldo, in vece di farle creſcere all'*aria* aperta. Coteſte piante ben poſſono a forza di attenzione vivere a qualche intervallo di tempo; ma non arrivano giammai al grado di forza, di vigore, di altezza, cui giungono all'*aria* aperta; e ſe vi ſi trapiantino, elleno non ſono giammai in iſtato di mantenervisi.

I fanciulli allevati alla campagna, e avvezzi a reſpirare un'*aria* pura, non devono traſportarſi troppo di buon'ora nelle grandi città, ove l'*aria* è denſa, e malſana (38). Ciò faſſi ordinariamente ad oggetto

---

Pericoli delle piccole camere, de' gabinetti, delle alcove, ec.

(38) Queſto è tuttavia ciò, che fa la maggior parte degli abitanti delle città grandi. Sieno i loro figliuoli ſani, o malati, li richiamano a ſe verſo l'età dei due, o tre anni; li confinano nelle loro caſe ſovente umide, oſcure, e ſempre malſane; li coricano in piccole camere, ſotto alcove, in pic-

di affrettare la loro educazione; ma diviene molto contrario alla loro salute. Le Scuole, e i Collegj devono essere, per quanto è possibile, costrutti in ma-

---

coli gabinetti, dove l'aria non può circolare, e dove spesso non v'è altra apertura fuori della porta. Quelli, che il loro lavoro, o i loro affari sforzano di starsene sedentarj tutta la settimana, lasciano tutto questo tempo i loro figliuoli in quest' *aria* corrotta, e spesso la Domenica non anno neppure il tempo, o alcuni altri piaceri l'impediscono di farli passeggiare. Dopo ciò si meravigliano, che i loro figliuoli divengano magri; che sieno in preda alle *febbri*; che cadano in languore; che più o meno presto alla fine periscano. Un uomo bello, e formato, che provasse questo subito cangiamento, non potrebbe resistervi: e come vuolsi, che un fanciullo, i di cui organi sono deboli, e suscettibili della menoma impressione, non vi soccomba? Nessuno vi è, che non ne abbia degli esempj sott'occhio. Le genti della campagna, che l'ozio, o la miseria conducono nelle città per servire, sono esposte a più o meno di mali; e raro non è di vederne alcuni, che sono obbligati a ritornarsene al loro paese nativo, malgrado la brama, che anno di restare in città.

Un altro uso, che si osserva dagli abitanti un poco comodi delle grandi città, è di far venire i loro figliuoli a capo di alcuni mesi, o almeno quando le nutrici li vogliono spoppare. Si tengono in città otto, o quindici giorni più, o meno, e sovente l'allievo, e la nutrice se ne ritornano malati. Conosco parecchie persone, i di cui figliuoli furono vittime di questa falsa tenerezza. Una Dama tra le altre ha perduto i suoi tre primi figliuoli, quantunque apparissero fortissimi, robustissimi, e le nutrici pure avuto ne avessero tutta la cura, di cui erano capaci: ella li aveva richiamati a se all'età di otto mesi; erano rimasti presso di essa quindici giorni: i due primi se n'erano ritornati sani in apparenza; caddero malati qualche tempo dopo il loro ritorno, e in tre o quattro mesi morirono. L'ultimo cadde malato presso di lei: lo fece curare per tre settimane; ma non ne fu guarito: fu consigliata di rimandarlo alla campagna; vi morì poco dopo. Queste perdite fecero fare delle riflessioni a questa madre; ebbe poscia tre altri figliuoli; ben si astenne di richiamarli a spoppare, e anno vissuto.

Inconvenienti del richiamare i fanciulli, allorchè voglionsi spoppare.

Dir si deve dell'*aria* quanto abbiamo detto del *colostro*. (Ved. not. 15. pag. 31. di questo Volume.) Il *colostro* è una sostanza, che si conviene al fanciullo novellamente nato, perchè s'accosta il più alla natura del liquore, in cui il bambino fu concepito: l'*aria*, nella quale il fanciullo è stato allevato, non può toglierseli impunemente, quando non sia che

niera, che vi circoli inceſſantemente un' *aria* nuova, aſciutta, e ſana; e i fanciulli non devono mai trovar-

---

i ſuoi organi abbiano acquiſtato la forza neceſſaria per renderſi ſuperiore alle ſue impreſſioni; nè in allora è ancora ſempre al coperto de' ſuoi effetti violenti: teſtimonj ne ſono la maggior parte dei dimeſtici . . . . Ma in qual' età fa egli d' uopo di ritirare i fanciulli dalle nutrici? L' imbarazzo, in cui ſono a riſpondere, è forſe la prova la più convincente della neceſſità, che obbliga le madri di allattare, e allevare elleno ſteſſe i loro figliuoli. Qualunque ſia l' *aria*, nella quale vivono, ivi il fanciullo vi ſarà ſtato nutricato, ivi vi ſarà ſtato allevato; egli ſe ne ſarà familiarizzato; l' abitudine gliela renderà neceſſaria; e tal' è la poſſanza dell' abitudine, che le coſe di lor natura nocevoli, ſe una volta ſiaviſi accoſtumato, convengono infinitamente meglio di quelle, che ſono le più ſane, le più ſalutari, qualora a queſte non ci ſiamo aſſuefatti. Ecco perchè gli *alimenti* groſſolani, e che ſarebbono veramente indigeſtibili per ogni altro, divengono per le genti di campagna, e per gli operaj un nudrimento appropriato. Ecco perchè l' *aria* aperta e aſciutta non ſempre ſi conſà agli *aſmatici* ec.

Guardiſi bene di credere, ch' io proibiſca di allevare i fanciulli alla campagna: le madri, che anno luoghi di delizia campeſtre devono recarviſi e per riguardo della propria ſalute, e per quella de' loro figliuoli. Ma io parlo ad ognuno, e non tutti anno poſſeſſioni campeſtri. Il numero di quelli, che ne poſſedono, è ſcarſiſſimo, relativamente alla moltitudine, e queſta poi è quella, che coſtituiſce uno Stato: ella n' è dunque la parte prezioſa, e quella appunto, che ogni patriota deve avere principalmente in viſta. Sono tanto lontano dall' interdire l' aria campeſtre, l' *aria buona* ai fanciulli, che ho di già conſigliato, e che ancora conſiglio i padri, e le madri di qualunque condizione, di far tutti i giorni ſortire i loro figliuoli in ogni ora, ſe loro è poſſibile, e di condurli per lo meno una volta al giorno fuori di città, o dentro a giardini vaſti, e ſpazioſi, de' quali l' *aria* pura poſſa in qualche modo ſupplire a quella della campagna. Se come ho già detto, non ſi mettano i fanciulli a dormire in piccoli ſtanzini, ammaſſati gli uni ſugli altri: ſe non ſi racchiudano dentro a cortine: ſe per lo contrario la camera è grande, e arioſa, l' *aria* interna, per quanto differente ſiaſi dall' *aria* eſteriore preſa ad intervalli, giammai loro ſarà tanto contraria, quanto lo è pure quella della campagna, alla quale un fanciullo è accoſtumato da più, o meno di anni, e che ſe gli fa abbandonare ad un tratto, allorchè ei ſi richiama dalla nutrice.

(*) Ho

varviſi in troppo gran numero. (Ved. p. 48. e ſeg. di queſto Volume.)

Senza entrare in un dettaglio de' vantaggi particolari, che i fanciulli poſſon ritrarre dalla ſalubrità dell' *aria*, e de' ſiniſtri effetti, che riſultano dalla ſua mancanza, farò ſolamente oſſervare, che tra parecchie migliaja di fanciulli confidati alla mia cuſtodia, non mi riſovviene, che in neſſuna circoſtanza un ſolo abbia giammai continuato a ſtarſene bene in un' *aria* rinſerrata; e che all' oppoſto ne ho veduto guarire un gran numero da malattie le più pertinaci, obbligandoli a cangiare di luogo, e a reſpirare un' aria libera, e freſca.

§. VII.

Dei difetti delle nutrici.

Qualità, che deve avere una buona nutrice.

NOI non s'interterremo a dare delle regole intorno la ſcelta delle nutrici. Non v'ha biſogno, che del ſenſo comune per ſapere, che non devonſi ammettere ſe non quelle, che ſono proviſte di ſalute, e di *latte* (*i*). In oltre la femmina, che ſi preſenta, qualora ſia netta, attenta, ſollecita, e di buon carattere, ſi può ſtar ſicuri, ch'ella ſarà una buona nutrice. Del reſto d'uopo è di convenire, che la prova più certa, che aver ſi poſſa in queſto caſo, è di vederle un allievo in buona ſalute.

Ma ſiccome le nutrici ſono molto più nocive, che utili a' fanciulli, crediamo neceſſario il deſcrivere alcuni de' loro più notabili difetti, a fine di eccitare l'attenzione de' padri, e delle madri, e d'indurli ad invigilare ſcrupoloſamente ſulla condotta di quelle, cui affidano il carico di nutrire i frutti prezioſi della loro tenerezza.

Una regola generale, che non è però ſenza eccezione, è quella, *di dover invigilare ben da vicino ſopra*

Attenzione, colla

(*i*) Ho ſpeſſo veduto delle perſone baſtantemente imbecilli, onde dare il proprio figliuolo a una nutrice, che non aveva neppur una goccia di *latte* nelle mammelle.

Quale i padri, e le madri devono invigilare sulle nutrici.

ogni femmina, la quale nutrica per guadagno, qualora vogliasi, ch'ella adempia i suoi doveri d'una maniera soddisfacente. Fa di mestiere adunque, che i padri, e le madri, per quanto è possibile, facciano sempre nutricare i loro figli sotto i proprj occhi, e se nol possono, che sieno assai scrupolosi nella scelta di coloro, alle quali li affidano. (Ved. di sopra la nota 2, e 3. di questo Capitolo.) E' stoltezza l'immaginarsi, che una femmina, la quale abbandona il proprio figlio per guadagnarsi il vitto nutricandone un altro, abbia per costui straniero tutto l'affetto di madre verace: affetto però sì necessario a colei, che nutrica, che in sua mancanza sarebbe ben presto estinta la spezie umana.

Ciò, che fanno le nutrici indolenti.

Una delle colpe le più comuni a coloro, che nutricano per interesse, è quella di porgere a' fanciulli de' *narcotici*, o altre *droghe* per farli dormire (39). Una

---

I narcotici sono pericolosi ai fanciulli.

(39) Se i Medici non somministrano sì fatti rimedj che con la più grande prudenza anche nelle malattie le più *gravi*, quanto temeraria non è poi una nutrice, la quale per pura indolenza, e per non essere frastornata dal suo sonno, ingozza il suo allievo di *sciloppo diacodion*, di *laudano*, di *acquavite*, ec.? Questa pratica pressochè universale, lo è soprattutto nelle nostre provincie meridionali. Intesi dire in una città di queste provincie, che lo *sciloppo diacodion* era un articolo importante del commercio degli Speziali. Si usa tanto familiarmente in questa città, e ne' contorni, che non è raro il sentire a dire, che tal fanciullo è morto per averne presa una dose troppo forte.

Osservazione sopra i pericoli ne' quali può strascinare il cullare de' fanciulli.

Il cullare de' fanciulli è una spezie di *narcotico*, il quale, sebbene meno pericoloso in apparenza, non è tuttavolta senza conseguenze fastidiose, e che possono alcuna fiata essere delle più funeste, come lo dimostra l'osservazione seguente.

Una Dama giovane, stimabile per tutti i riguardi, la quale nutricava il proprio figliuolo, come era stata cullata, a quanto se le disse, così si volle a vicenda, che cullasse il suo pargoletto. Ma dipendesse questo dall'umore difficile del suo figliuolo, o solamente dal suo genio, ella avvezzollo a non dormire, che nel tempo stesso, che lo cullava. Sempre che la madre cessava di cullarlo, sia per abbandonarsi al sonno, giacchè la culla del fanciullo era presso il suo letto, sia per assicurarsi, s'ei dormiva, il fanciullo subito non mancava di gridare, e la madre di ricominciare lo stesso uffizio. Era un' altra mania particolare a questo fanciullo quella, per cui ab-

nutrice indolente, che non fa prendere al suo allievo un *esercizio* sufficiente all'aria libera, per procurargli il sonno necessario; colei, che pretende di non essere punto frastornata nella notte, non manca giammai di dargli una dose di *laudano*, di *diacodion*, di *zafferano*, o; ciò che supplisce alla medesima indicazione, alcune gocciole di *spiriti*, o di *liquori spiritosi*. Tutte sì fatte *droghe*, che sono veri *veleni* pei fanciulli, si esibiscono tutto giorno dalla maggior parte di coloro, che anno pure la riputazione d'essere nutrici di buon carattere.

Una nutrice, che non ha latte bastevole, s'immagina di poter supplire a cotesta mancanza, porgendo al fanciullo del *vino*, dell' *acque cordiali*, o degli altri *liquori spiritosi*. Egli è un errore ben grossolano. Il

Cosa fanno quelle che mancano di latte.

---

bisognava, che la madre cantilenasse nel cullarlo: se lo cullava senza la cantilena, il fanciullo gridava tuttavia; così questa madre meschina passava le notti senza dormire; non poteva riposare che la mattina, dopo che il fanciullo era levato. Per qualunque cosa, che si dicesse a cotesta tenera madre, non s'è giammai potuto giungere a tanto di farle abbandonare sì fatta pratica. Alla fine cadde malata; bisognò cessare di cullare, di cantilenare. Il fanciullo durante cotesta malattia affidato ad una parente attentissima, ma meno della madre, passò la maggior parte delle notti a gridare senza dormire: si fece malato, e perì poco dopo di *marasmo*. Ecco un fatto, di cui ne sono stato testimonio: ve ne sono senza dubbio mille altri di somiglianti.

Ci sia permesso di quivi aggiungere i precetti del famoso cittadino di Ginevra, sopra la natura dei letti de' fanciulli, su' quali non fa parola il Sig. BUCHAN. „ Giova di accostumare i fanciulli a starsene disagiatamente coricati: il mezzo è questo, per cui più non trovano letti incomodi. Le persone allevate con delicatezza soverchia, non gustano il sonno fuorchè su piume morbide: quelle avvezze a dormire sulle tavole, da per tutto lo trovano. Un letto soffice, dove si giace sepolto nella piuma, o nelle molli lane, fonde, per così dire, e discioglie il corpo: le *reni* avviluppate con troppo calore, s'infiammano: di là spesso ne risulta il *calcolo*, o altri incomodi, e per infallibile una complessione dilicata, che dà fomento ad ogni malore. Miglior letto si è quello, che il miglior sonno procura: nessun letto è duro per colui, che s'addormenta nel coricarsi. (*Emile T. I. pag. 250.*)

I letti dei fanciulli devono essere duri.

ſolo *alimento*, che potrebbe ſupplire al *latte* delle nutrici, quello ſarebbe che ha preſſo poco le medeſime qualità; come il *latte* di *vacca*, di *aſina* ec. meſcolato con del buon pane; ma giammai ſe ne potranno ſoſtituire in vece i *liquori ſpiritoſi*, che ben lungi dal nutrire il fanciullo, producono ſempre un effetto contrario. (Ved. addietro p. 31. e nota 16. di queſto Volume.)

Malattie cagionate dalle grida de' fanciulli.

Le nutrici fanno altresì cader malati i fanciulli, col laſciarli gridar fortemente, e per lungo tratto di tempo. Le grida sforzando le loro *fibre* tenere, cagionano ſpeſſo delle *rotture*, l' *infiammazione* di *gola*, e de' *polmoni* ec. Una nutrice, che ſa reſiſtere alle ſtrida di un fanciullo ſino che le di lui forze ſieno eſauſte, e che non ſi fa dovere di acchetarlo, deveſi riguardare come la più crudele di tutte le femmine; ed è indegna, cui ſi affidi la *nutritura*, e l' *allattamento* d' un pargoletto (40).

Non biſogna fidarſi delle nutrici, che s' ingeriſcono nell' amministrazione de' rimedj.

Devono ſempre averſi per ſoſpette quelle nutrici, che ſi frammettono ad amminiſtrare de' rimedj. Elleno ripoſano ſulle loro preteſe cognizioni, e traſcurano i loro doveri; avvegnachè non ho giammai conoſciuta alcuna di queſte ſuppoſte buone nutrici, che non aveſſe fra mano i *cordiali* di *Godefrey*, gli *eliſir* di *Daffy* ec. (41). Coteſte femmine in generale ſi dan-

---

Eſempio della negligenza delle nutrici.

(40) E qual' è la nutrice, maſſime qualora eſſa ſia lungi dagli occhi de' genitori, che ſia in queſto conto al coperto da rimprovero? E' da qualche tempo, che un mio amico a caſo ſcoprì, che la nutrice del ſuo figliuolo era da un meſe a Parigi preſſo una perſona, a cui allattava un bambino; mentre il fanciullo del mio amico rimaſto era al paeſe, laſciato ſotto la cuſtodia della mogliera, o de' fanciulli del mugnajo. Di quale traſcuranza mai non ha dovuto eſſer colpevole una nutrice, che ſenza ordine de' genitori, de' quali tiene preſſo di ſe il figliuolino, lo abbandoni per un meſe, e più, ſenza prenderſi pena di quel, ch' ei potrà divenire durante queſto intervallo? Coteſto tratto ſolo dovrebbe indurre per ſempre i padri, e le madri ad avere in orrore tutto ciò, che chiamaſi col nome di nutrici, ſpoppatrici, inſtitutrici, balie, governanti ec.

Pretenſioni delle nutrici.

(41) Neſſuno altro v' ha, che come le nutrici, e le aſſiſtenti a' malati ſi frammiſchi a fare ciò, che più ignora. Que-

no a credere, che con una dose di sì fatte *droghe* ripareranno a tutti i difetti della *nutritura*, dell' *aria*; dell' *esercizio*, e della *nettezza* ec.

Immondezza delle nutrici.

Un' altra colpa dannevolissima presso le nutrici indolenti, si è di lasciare i fanciulli nella loro sordizia. Ciò li rende stomachevoli; la loro *pelle* si sgrettola; e si scortica; i loro *solidi* si rilassano: quindi le *scrofole*, o *strume*, la *rachitide* o *mal dello scimiotto*, e altri malori. Una nutrice sordida deve sempre esser sospetta.

Condotta ignorante delle nutrici nelle eruzioni de' fanciulli.

La natura tenta sovente di liberare i fanciulli dagli umori *morbosi*, trasportandoli alla *pelle*; per tal mezzo ella previene alcune *febbri*, e alcune altre malattie. Le nutrici non mancano di prendere sì fatte *eruzioni critiche* per la *scabbia*, o per qualunque altra malattia *contagiosa*; per conseguenza non v' ha metodo, che non s' immaginino per guarirneli. Mentre elleno stanno affaccendate ad agire, il fanciullo sen muore. Ciò dee accadere, poichè usano d' un metodo affatto contrario a quello, di cui si serviva la natura per salvarli. Una legge, che tutte le nutrici dovrebbero esattamente osservare, si è quella *di giammai opporsi ad una eruzione, qualora non abbiano consultato un medico, o che non sieno certe, ch' essa non è una crisi della natura*: In ogni caso non puossi giammai curarla, se non si abbiano fatto precedere l' *evacuazioni convenienti*. (Ved. Part. II, Cap. LI, §. IX.)

Regola generale che devono osservare.

---

ste due spezie di femmine tutto sanno, tutto conoscono, fanno di tutto, fuorchè il loro dovere. Al sentirle, sono Medici, Chirurghi, Speziali, non anno bisogno di chicchessia. Elleno intraprendono la prima malattia, che loro si presenta; fanno le faccendiere, e le saputе: ragionano e per dritto, e per istorto su ciò, che si credon vedere. I parenti, e le altre pettegole ne fanno le meraviglie, esclamano pel prodigio. La malattia però, che sen va sempre del suo passo, e che non è regolata cói *rimedj* convenevoli, o che quasi sempre è aggravata da *medicamenti* contrarj, giunge in fine a sgannare le genti credule, e per lo più allorchè più non v' è tempo.

Qualora quest' Opera a nulla più servisse, che ad illuminare il popolo in riguardo di queste vere ciarlatane, il di lei Autore avrebbe reso il più grande servigio all' umanità, e meritarebbe una eterna riconoscenza.

Delle moſſe di ventre.

La natura ſpeſſo eccita ne' fanciulli delle *ſcorrenze* di *ventre* ad oggetto di prevenire le malattie, da cui ſarebbero attaccati, o per guarirle, allorchè vi eſiſtono. Se queſte moſſe ſono troppo conſiderabili, non v' ha dubbio, che non ſi debbano ſoffermare; ma non biſogna mai farlo ſenza delle grandi cautele. Sulle prime apparenze d' una *ſcorrenza* di *ventre*, le nutrici ricorron ſovente agli *aſtringenti*, e agli altri rimedj, che rinſerrano: quindi le *febbri inflammatorie*, e l'altre malattie periglioſe. Una doſe di *rabarbaro*, un *vomitivo* leggiero, o qualche altra *evacuazione* deve ſempre precedere i *rimedj aſtringenti*. (Ved. Part. II, Cap. LI, §. VIII.)

Le nutrici maſcondono ſempre ai padri, e alle madri gli accidenti, che per loro colpa accadono ai fanciulli.

Uno de' più grandi difetti delle nutrici è di tenere occulte a' padri, e alle madri le malattie de' fanciulli. Tutte anno queſto difetto, ſegnatamente quando la malattia è l'effetto di loro imprudenza. Si anno parecchi eſempi di perſone, che reſtarono ſtorpie pel reſto di loro vita a motivo di eſſer cadute dalle braccia delle loro nutrici, le quali per timore anno celato sì fatto accidente ſino a tanto, ch'è divenuto incurabile. (Ved. not. 3. pag. 8. di queſto Volume). I genitori, che affidano ad una nutrice la cura de' loro figliuoli, giammai devono mancare di loro comandare d' informarli del più piccolo male, o del menomo accidente, che poteſſe loro accadere.

Non intendo perchè non ſi puniſca una nutrice, che occulta un accidente ſucceſſo ad un allievo affidato alle ſue cure, e da cui ei periſce, o rimane ſtorpiato per tutta la ſua vita. Alcuni eſempi di queſta giuſta ſeverità, ſalvarebbero la vita ad un gran numero di fanciulli.

I genitori non devono riportarſi a una nutrice mercenaria.

Ma ſiccome non ſi può, che debolmente ſperare coteſto atto di giuſtizia, noi raccomandiamo eſpreſſamente ai padri e alle madri di vegliare con la maggior avvertenza ſui loro figliuoli, e di non riportarſi interamente ad una mercenaria per la conſervazione di ciò, che devono avere di più caro al mondo.

Importanza della educazione.

Intanto niuno ſi dia a credere, che tutti sì fatti oggetti ſieno indegni della noſtra attenzione. Dall' educazione de' fanciulli dipende non ſolamente la loro ſanità, e l'utilità, di cui devono eſſere nel mondo,

ma ancora la ſicurezza, e la proſperità dello Stato, in cui vivono. Gli uomini effeminati ſeco ſempre ſtraſcineranno la decadenza degli Stati, ne' quali ve ne ſarà gran numero. Se coteſta debolezza ha la ſua origine nella maniera, con cui ſi ſono allevati i fanciulli nell' infanzia, eſſa non potrà giammai eſſere interamente ſradicata. Noi per tanto non poſſiamo ſe non raccomandare ai genitori, che amano i loro figliuoli, e la patria, di evitare nella loro educazione tutto ciò, che può tender a renderli deboli, ed effeminati; d' impiegare tutti i mezzi poſſibili per fortificare la loro *coſtituzione*, per loro procurare una buona ſalute, e per loro inſpirare del coraggio.

Di Sparta i figlj virtuoſi geni
La ſola educazion reſe animoſi;
Ella fè invitto il popolo del Lazio,
E forte domator dei mal più gravi.

ARMSTRONG.

CAPITOLO SECONDO.

Delle diverſe profeſſioni che eſercitano gli uomini, conſiderate come cagioni di malattie.

NON v' ha chi non ſappia, che li uomini ſono eſpoſti a de' mali peculiari alla profeſſione, che eſercitano. Ma come mai por rimedio a coteſte malattie? Queſto è appunto ciò, che ognuno ignora, e queſta materia non è ſenza difficoltà.

La maggior parte degli uomini ſono nella dura neceſſità di abbracciare uno ſtato, ſia o non ſia ch' ei ſi convenga alla loro ſalute. E per ciò ſteſſo in luogo di declamare, com' è di coſtume ordinario, contro le occupazioni, che rieſcono nocevoli alla ſalute, ci limiteremo ad indicar quali ſieno le circoſtanze, che in ciaſcuna profeſſione poſſono dar origine alle malattie, e qual ſia il metodo il più ſemplice, e il più ſicuro di prevenirle.

Malattie alle quali ſono eſpoſti i Chimici, i fonditori, i vetraj, ec.

I *Chimici*, i *fonditori*, i *vetraj*, ec. reſtano ſpeſſo eſpoſti ad un' *aria malſana*, che ſono obbligati di reſpirare. Queſt' *aria* oltre d' eſſere impregnata di eſalazioni nocevoli, è ancora cotanto ſecca, o piuttoſto sì adu-

ſia, che diviene incapace di dilatare convenientemente i *polmoni*, e per conſeguenza di favoreggiare una delle parti le più importanti della *reſpirazione*, qual' è la *inſpirazione* (1); quindi l'*aſma*, la *toſſe*, la *con-*

Coſa ſia la reſpirazione.

(1) La reſpirazione è una operazione della natura, che ſi eſeguiſce per via di due movimenti contrarj; per l'*inſpirazione*, e per la *eſpirazione*. L'*inſpirazione* è il ricevimento dell'*aria* dentro i *polmoni*: l'*eſpirazione* è l'eſpulſione di queſta medeſima *aria* fuori degli ſteſſi *polmoni*. Sarebbe troppo lungo, e forſe inutile alla maggior parte di coloro, per i quali ſcriviamo, di entrare nel minuto eſame delle cagioni della *reſpirazione*. D'altra parte i *Fiſiologi* non ſono ancora d'accordo ſu queſto ſoggetto. Soſtengono gli uni, che l'azione dell'*aria* ſia quella, che mette il *petto* in movimento; gli altri, per lo contrario, affermano, ch'è il movimento, o la coſtruzione di coteſta parte, che impegna l'*aria* a penetrarvi. Gli uni, e gli altri appoggiano ad eſperienze il loro ſentimento; quelle però degli ultimi appajono deciſive: perciocchè aprendo il *petto* di un vivo animale, vedeſi quello ad agitarſi tuttavia, mentre i *polmoni* ceſſano di agire.

Che che ne ſia, baſta ſapere, che trovaſi alla baſe della lingua un canale chiamato *aſpera-arteria*, di cui l'apertura è talmente diſpoſta, che non può permettere l'entrata ad altro, che all'*aria*. Coteſto canale ſcende nel *petto*, dove ſi divide in due rami principali, che penetrano in cadaun polmone, per entro i quali ſi ſuddividono, e ſi ramificano a ſegno di formare da loro ſoli la maggior parte della ſoſtanza di queſto *viſcere*: sì fatte diviſioni ſi chiamano *bronchi*: queſti terminano in alcune piccole *veſciche* diſpoſte in grappoli. Coteſte piccole *veſciche* ſono tra loro legate mercè di un *teſſuto interveſcicolare*, dotato d'una facoltà elaſtica.

Coſa ſia l'aria; ſue qualità.

Ora l'*aria*, la quale è un fluido *ſottile*, *peſante*, *elaſtico*, *capace* di *rarefazione*, e di *condenſazione*, *premente* i *corpi* da *ogni lato*, tende a precipitarſi con impeto in tutti gli ſpazj, che non ſono riempiuti da corpi più peſanti, e dove ella può trovarvi l'acceſſo; e i *bronchi* appunto ſono tali. Le narici, e la bocca, e ſpeſſo tutte e due queſte parti inſieme, le preſentano un paſſaggio ſempre aperto, per il quale eſſa penetra nell'*aſpera-arteria*, e in ſeguito nei *bronchi*. Quivi è, che l'*aria* rarefacendoſi mediante il calore del *petto*, diſtende i *polmoni*, li gonfia, e loro dà un volume molto più conſiderabile di quello, che innanzi non avevano. I *polmoni* per tanto ſi trovano ſforzati ad agire ſulle *coſtole*, che operano dal canto loro, e ſi diſtendono pel mezzo dei *muſcoli inſpiratori*. Ma gli *eſpiratori* entrano ben preſto in

funzione, malattie tanto comuni a coloro, che si occupano in tai lavori.

Per prevenire in quanto è possibile questi tristi effetti, bisogna che l'officine, o i laboratoj di questi artefici sieno costruiti in guisa, che il fummo, e le altre esalazioni pernicioſe possano scappare facilmente, e prontamente, e che l'*aria* esteriore possa circolarvi con libertà. Mezzi, che devono impiegare per prevenirle,

Questi artefici non devono giammai starsene troppo lungamente di seguito al lavoro; quando l'anno

---

nazione: cercano di diminuire la capacità del *petto*, che cedendo ai loro sforzi, preme sopra i *polmoni*. Il *tessuto intervesicolare* contrae le *vesciche*, e l'*aria*, che ha perduto della sua elasticità, perchè s'è caricata dei vapori, che si sollevano incessantemente dai fluidi, che trasudano nell'*asperarteria*, e nei *bronchi*, non offre più resistenza: cede, e scappa fuori pel canale, per cui ella era entrata.

Tal è il meccanismo maraviglioso della *respirazione*, il quale comincia dall'istante, che il fanciullo viene alla luce, e solo finisce colla morte. Ma affinchè cotesto movimento vicendevole d'*inspirazione*, e di *espirazione* abbia luogo conveniente, fa di mestiere, che l'*aria* goda delle qualità, che le abbiamo assegnato, e fra queste qualità tutte la più essenziale alla *respirazione* è l'*elasticità*, o sia quella proprietà, mercè la quale, dopo una qualsisia compressione, ella tende incessantemente a ristabilirsi nel primiero suo stato, o ad occupare il suo volume primiero.

Cotesta *elasticità* dell'aria, cui i Francesi danno anche il nome di molla (*ressort*), è suscettibile di alterazione; avvegnachè l'*aria*, siccome fluido, agevolmente s'impregna delle particelle volatili de' corpi, intorno a' quali s'aggira. Così l'acqua; i vapori, che s'innalzano dalla superfizie della terra; le esalazioni *putride*, che tramandano le sostanze *animali*, e *vegetabili*; il calore; il fuoco, sono altrettante cagioni, che l'aria ha incessantemente a combattere, e che in parecchie occasioni tendono a distruggere la di lei *elasticità*. Ecco perchè la vicinanza delle paludi; il soggiorno nelle grandi Città, e sopra tutto nei stretti vicoli di queste; i luoghi all'intorno delle cloache; le stagioni soverchiamente calde; le sale di radunanze, dove affollasi una quantità grande di gente; i laboratoj, dove si fanno de' troppo gran fuochi, e dove lavorasi sopra sostanze volatili, su *metalli*, *minerali*, sostanze *spiritose*, grassi ec.; finalmente tutti i luoghi rinchiusi, ne' quali l'*aria* non può rinnovellarsi, incomodano più o meno gli uomini, e talvolta li ammazzano sul fatto stesso.

intermeſſo, non devono rinfreſcarſi ſe non per gradi, e coprirſi de' loro abiti, prima di eſporſi all'*aria* aperta. Non devono giammai bere in troppa copia de' liquori freddi, acquoſi, o non *fermentati*, nel tempo, che hanno ancora caldo: non devono neppure in coteſto ſtato mangiare delle frutta acerbe, della inſalata, o altre ſoſtanze fredde allo ſtomaco (2).

---

(2) Una perſona aſſai iſtrutta, che ha viſitato molte fonderie, e ſucine vetraje, ha ſempre veduto gli operaj nel tempo ſteſſo, che ſono grondanti di ſudore, a bere de' gran biechieri d'acqua fredda, o ſolo della temperatura dell'officina, dove la conſervano. Sbigottito ſul principio di queſta imprudenza, rappreſentò loro, che una tazza di *vino*, o di qualunque altro *liquor ſpiritoſo*, diverrebbe più ſalutare, e non li eſporrebbe a verun pericolo. Ma gli riſpoſero, che l'*acquavite* o il vino l'incomodarebbe arreſtando loro il ſudore, in luogo di che l'acqua, che per verità lo promuove, li rinfreſcava, e diſſetavali più ſicuramente, ſenza mai incomodarli.

Coteſto uomo ſenſato rintracciò la cagione di così fatto fenomeno; e trovò che ſe queſt'acqua fredda non li danneggiava, è perchè la bevevano nell'atto del lavorare, e ch'eſſi continuavano il lavoro colla medeſima attività dopo averla bevuta. In fatti vedremo (Cap. XI, §. III, Art. VII, di queſta Part. I.) che il vero mezzo d'impedire, che l'acqua fredda, bevuta mentre un uomo è riſcaldato, non ſia nocevole, è quello di continuare ad eſercitarſi ſino a tanto che la bevanda ſiaſi interamente riſcaldata dentro nello ſtomaco.

L'oſſervazione di queſto dotto Uomo conferma un'altra verità ripetuta gran numero di volte in queſt'Opera: ed è che il *vino*, e i *liquori riſcaldanti*, ben lungi dall'eccitar il ſudore, lo arreſtano, e che l'acqua, però tiepida, (poichè preſſo un malato l'inazione, e la fievolezza degli *organi* farebbe, che l'acqua reſtaſſe per lungo tratto fredda dentro lo ſtomaco) è il più ſicuro, e il più valido de' *ſudorifici*.

Crediamo nulladimeno, che ſe l'acqua, che bevono coteſti operaj, foſſe acconcia con un poco di *aceto*, ella ne diverrebbe ancora più ſalutare. Oltre che ſarebbe più adatta a ſmorzare la ſete, calmerebbe vieppiù l'eſalazione de' loro umori, e li manterrebbe in quello ſtato di fluidità, inſeparabile da una buona ſalute.

In quanto ai Chimici, noi non ci metteremo a dar loro de' conſigli. Neſſuno, come dice aſſai bene il RAMMAZINI, e il Sig. DE FOURCROY ſuo traduttore (*Eſſai ſur les Maladies des Artiſans*), è più di eſſi al caſo di garantirſi dal pe-

I *Minatori*, e tutti coloro, che lavorano sotterra, sono egualmente esposti ad un'*aria* malsana. L'*aria* delle miniere profonde è non solo priva della sua *elasticità*, e delle altre qualità necessarie alla *respirazione*, ma ancora è spesso impregnata di esalazioni talmente dannevoli, che la rendono il più sottile *veleno* (3). Altro mezzo non v'ha per prevenire i suoi

Esalazioni pernicioſe, alle quali sono esposti i minatori di metalli, e delle pietre.

Mezzi per difendersene.

---

ricolo; poichè oltre un vasto numero di *specifici*, che l'arte loro somministra contro questi effetti pernicioſi, la Medicina con la quale sono costretti di familiarizzarsi, può ancora loro apportare del soccorso. Non devesi dunque se non che impegnarli a prendere tutte le precauzioni, che loro suggeriscono la prudenza, e le cognizioni, che anno acquistato.

Quali sieno queste esalazioni.

(3) I *minatori* sono esposti nelle miniere a tre specie di esalazioni pernicioſissime, ch'essi chiamano fuoco *brisou*, o *terou*, *ballon*, e *mofetta*, o *pousse*.

Il fuoco *brisou*, *terou*, o *fuoco silvestre* sorte con fischio dai sotterranei, e apparisce nelle miniere sotto la forma di tele di ragnatelli. Se questo vapore si scontra nelle lampane degli operaj, ei si accende con una esplosione violentissima. Ad oggetto di prevenirne gli effetti funesti uno di questi uomini coperto d'un pannolino bagnato, e armato di una lunga pertica, all'estremità della quale vi stà un lume acceso, discende nella miniera, si corica bocconi, e accende il fuoco *brisou*, presentandovi il detto suo lume. Gli operai dopo sì fatta operazione possono ivi lavorare con sicurezza.

Il *ballon* è la più singolare, e la più pericolosa di coteste esalazioni: è questa una saccoccia rotonda, sospesa in aria, formata da un vapore circoscritto. Quando gli operaj la scoprono, altro rifugio non anno, che nella fuga. Ma se per mala ventura il *ballon* scoppia avanti che abbiano il tempo di sottrarsi dal suo urto, ei soffoca istantaneamente coloro, che si trovano nella miniera.

La *mofetta* è un denso vapore, che domina nelle miniere sopra tutto l'estate. Sembra avere un gran rapporto con quel che appellasi *aria fissa*: nella stessa guisa di questa estingue i lumi: da questo segno i *minatori* sono avvertiti della di lei presenza: allorchè il lume delle loro lampane sminuisce, si salvano il più presto, che loro è possibile. Il più leggiero male, che la mofetta possa cagionare ai *minatori*, è una *tosse convulsiva*, che li conduce alla *tisichezza*. Sovente cadono svenuti nell'atto stesso, che cercano di salvarsi; allora ne vengono ritirati; si fa loro ingozzare dell'acqua tiepida coll'*acquavite*, quindi vomitano molta materia nericcia. Ma i mali, che a cotesta guarigione susseguono, devono rendere

terribili effetti, che quello di procurare una libera circolazione all' *aria* nelle miniere; sia col mezzo de' *ventilatori*, sia mediante le opposte aperture, come i corridori, i pozzi, ec.

Vapori metallici ai quali sono esposti i minatori, ec.

I *Minatori* non sono solamente incomodati dall' *aria* malsana; sono altresì esposti alle particole *metalliche*, tra le quali essi s'aggirano, e che perciò si attaccano alla loro pelle, ai loro vestimenti ec. Allorchè elleno assorbite, ed introdotte vengano dentro il corpo, vi cagionano delle *coliche*, (Ved. II. Part. Cap. XXI, §. III, Art. IV.) *paralisie*, *vertigini*, ed altre *malattie nervose*, che diventano spesso incurabili. Fallopio osserva, che coloro, i quali lavorano nelle miniere di *mercurio*, di rado vivono più di tre, o quattro anni (4). Il *piombo*, e parecchi altri *metalli* non sono meno perniciosi alla salute.

Mezzi di preservarsene.

I *Minatori* non devono giammai portarsi digiuni nelle miniere, nè troppo di seguito rimanere sotterra. Devono solo prendere degli *alimenti* nutritivi, e non bere se non de' *liquori fermentati*. Nulla certamente tanto è da temersi per esso loro, quanto il non essere bene pasciuti.

Devono a qualunque costo evitare la *stitichezza* del ventre. Per tale oggetto, o mastiche ranno un poco di *rabarbaro*; o ingojeranno una quantità sufficiente di *olio* di *uliva*. L' *olio* non solo è lassativo, ma ancora intonaca gl' *intestini*, e li difende dagli effetti nocevoli delle particelle *metalliche*.

---

avvertiti i *minatori*, ch'è molto meglio munirsi di cautele prima di mettersi al lavoro. Un torcio acceso, calato nella miniera mediante una corda, potrà istruirli dello stato dell' *aria*. Se la fiamma resta viva, e risplende come nell' atmosfera ordinaria, non anno di che temere; ma se ella scemasi, e si smorza, allora devono corregger l' *aria* mediante i fuochi, il *ventilatore*, ec.

(4) Pomet, e Lemery dicono la stessa cosa, e aggiungono, che sì fatti operaj muojono tutti *tabidi*. Lucrezio aveva altresì detto: Non sapete voi in quanto breve tempo eglino periscono, e quanto è corta la durata di loro vita?

Nonne vides, audisve perire in tempore parvo
Quam soleant, & quam vitai copia desit?

Tutti quelli, che lavorano nelle miniere, o intorno i *metalli*, devono lavarsi con frequenza, e cangiare i vestiti altrettante volte, quante lasciano di lavorare. Niente contribuisce più alla conservazione della sanità di questi operaj, quanto la *nettezza*, ch' essi pur devono praticare con un' attenzione severa, e presso che scrupolosa.

I *Piombaj*, i *Pittori*, i *Doratori*, que' che fabbricano la *biacca*, quasi tutti coloro, che lavorano ne' *metalli* sono esposti ai medesimi mali de' *Minatori*, e devono per conseguenza osservare la stessa condotta per impedirli (5).

I Piombaj, i Pittori, i Doratori ec. sono esposti ai medesimi mali.

---

(5) I *Piombaj*, e tutti gli operaj, che lavorano il *piombo*, o che ne adoperano le preparazioni nei loro lavori, tali sono i *Pittori*, o piuttosto gl' *Imbiancatori*, i *Vasaj*, quelli che colorano le pelli per le scarpe delle femmine, ec. sono soggetti alla *paralisia*, alle temulenze, e segnatamente alla *colica*, chiamata *colica saturnina*, del *Poitou*, de' *Pittori*, de' *Vasaj*, o *nervosa*, *vegetabile*, ec. (Ved. II. Part. Cap. XXI, §. III, Art. IV, e *Paralisia* Cap. XLVI, §. II.)

Malattie particolari agli Imbiancatori, ai Vasaj ec.

Ma i *Doratori* d'oro macinato, e d'argento dorato, giacchè qui non si tratta, che di questa spezie di *Doratori*, sono esposti a tutti i pericoli degli operaj, che lavorano nelle miniere di *mercurio*; perchè facendo svaporare sul fuoco questo *minerale*, che anno messo in opera amalgamato con l'*oro*, ingojano una parte delle esalazioni perniciose del *mercurio*, che li rendono altresì in brevissimo tempo soggetti a *vertigini*, all' *asma*, alla *paralisia*, e li fanno acquistare un aspetto di volto tristo, e il pallore di morte.

Agli Doratori d'oro macinato.

I mezzi per sottrarsi a tutti questi pericoli sono 1., come il Sig. Buchan lo ha consigliato disopra, l'avere delle officine spaziose, ed elevate, dove l'*aria* possa circolare per due opposte aperture, e sopra tutto il non trattenervisi se non il solo tempo del lavoro, il quale non dee durare lungo tratto di seguito.

Mezzi per impedirli.

2. Di farvi costruire la fucina dirimpetto la finestra, o la porta, e di adattarvi un vasto cammino, e che sia capace di ben assorbire, ovvero un tubo di latta, di lama di ferro, ec., la di cui estremità inferiore sarà allargata in forma di padiglione, bastantemente grande per contenere la loro padella, e l'altra estremità incurvata s'aprirà nel cammino d'un focolare vicino, o passerà per un vetro della finestra.

3. Avranno sopra tutto attenzione di volgere indietro la faccia nell'atto di lavorare; eglino potranno frugare nella lo-

Malattie de' Candelaj, Cuojaj, Cucinieri, Tavernaj, ec.

I fabbricatori di candele di ſevo, coloro che preparano gli olj, tutti que' che lavorano ſoſtanze *animali*, ſono ſottoposti ad eſſere moleſtati dalle eſalazioni gagliarde, e malſane, che ſvaporano da coteſte ſoſtanze *putride*. (In queſta claſſe di artigiani devono eſſer compreſi i *cuojaj*, coloro che fanno le corde degl' iſtrumenti muſicali, i *vendiroſti*, i *tavernaj*, i *cucinieri*, i *macellaj*, i *falſicciaj*, i *pizzicagnoli*, i *peſcivendoli*, i venditori di *trippe*, ec.; in fine tutti coloro, de' quali il meſtiere li eſpone ad eſſere immondi, e che pel maggior numero reſpirano de' vapori *fetidi animali*.)

Mezzi, che devono mettere in uſo per prevenirle.

Eglino devono oſſervare la medeſima *mondezza* de' *Minatori*. Ogni qual volta provino delle nauſee, degl' *imbarazzi* di *ſtomaco*, delle *indigeſtioni*, devono prendere un *vomitivo*, o un leggiero *purgante*. Le ſoſtanze *animali* che adoperano nella loro profeſſione, devono eſſere, per quanto è poſſibile, lavorate affatto freſche. Quando ſono ſtate conſervate da lungo tempo, divengono nocive, e a coloro che le lavorano, e a que' che vivono in vicinanza de' luoghi, dove elleno ſono cuſtodite (6).

---

ro fucina, o ſotto il loro padiglione per appianare le ſcabroſità dei loro lavori; avranno però l'avvertenza d'attendere per fare queſta, od altra operazione, che i fummi più denſi ſi ſieno diſſipati.

4. L'uſo frequente del *latte*, del *burro*, e degli *alimenti* dolci ſarà loro vantaggioſiſſimo: s'aſterranno più di tutto dal *vino*, ch'è loro pernicioſo.

5. Potranno di quando in quando purgarſi, o prendere un *vomitivo*, per cacciar fuori i pochi *miaſmi* del mercurio aderenti ai loro inteſtini, e prevenire le conſeguenze funeſte, che potrebbero ſtraſcinarſi dietro.

Coteſti mezzi facili, e poco diſpendioſi, meſſi in pratica dai *Doratori* d'oro macinato, e d'argento dorato, contribuiranno ſe non a diſtruggere, almeno a ſcemare la ſomma de' loro mali.

(6) Il primo conſiglio, che ſi deve dare a tutti coteſti operaj, e di eſercitare i loro meſtieri fuori delle Città, a fine che l'*aria* poſsa con tutta libertà circolare nelle loro officine. Devono ſopra ogni altra coſa avere la più grande attenzione per la *nettezza*, maſſime nell'eſtate, quando il calore dell'*atmoſfera* accelera la *putrefazione* delle ſoſtanze *animali*. In

Oltrepaſſerei i limiti, che mi ſono preſcritto, ſe entraſſi nel ragguaglio de' mali peculiari a ciaſcun genere di lavoro; il perchè abbraccierò tutti gli uomini ſotto tre claſſi generali.

La prima comprenderà tutti coloro, che ſi occupano in lavori faticoſi.

La ſeconda quelli, le di cui occupazioni eſigono, che ſen ſtiano ſedentarj.

La terza, i Letterati.

§. I.

Delle perſone di fatica; dei ſoldati, o Genti di guerra; e dei marinaj, o gente di mare.

ARTICOLO PRIMO.

Di coloro, i quali ſi occupano in lavori faticoſi.

SEbbene gli operaj, che ſi occupano in lavori faticoſi, ſieno tra tutti gli uomini in generale quelli, che godono miglior ſalute, ciò non oſtante la natura delle loro occupazioni, e i luoghi ne' quali lavorano, li eſpongono a delle malattie particolari.

---

conſeguenza laveranno frequentemente le loro officine; ſi nutriranno di legumi; berranno della *limonea*; reſpireranno ſpeſſiſſimo i vapori dell' *aceto*; reſteranno nelle loro officine meno tempo, che potranno di ſeguito, e ſi porteranno, dopo il lavoro, a reſpirare l' *aria* ſana, e freſca della campagna. Tali ſono i mezzi, co' quali ſi ſottrarranno alle malattie del genere *putrido*, cui ſono ſoggetti ſopra tutto nelle ſtagioni calde.

In oltre i *macellaj*, i *vendiroſti*, i *trattori*, i *cucinieri* ec. ſi preſerveranno con queſti mezzi dalle doglie di capo, dalle ſoffocazioni, dalle *emorragie*, dalla *apopleſſia* ſteſsa; mali tutti, che dipendono dalla *pletora*, a cui li eſpongono le eſalazioni delle molecule nutritive, che ſcappano inceſſantemente dalle vivande, che anno continuamente nelle loro botteghe, e che penetrando per i *pori aſſorbenti* della loro *pelle*, per i *polmoni*, e lo *ſtomaco*, portano nel loro *ſangue* una copia abbondante di *ſuco* nutritivo, che quaſi a tutti loro procura una nutrizione eceſſiva.

Malattie alle quali ſono eſpoſti gli agricoltori.

Gli agricoltori, a cagione di eſempio, eſpoſti alle vicende dell'*aria*, che in queſto paeſe ſono ſpeſſo repentine, e aſſai conſiderabili, vanno ſoggetti alla ſoppreſſione della *traſpirazione*, alle *infreddature*, alla *toſſe*, alla *ſchinanzia*, alla *pleuriſia*, alla *polmonia*, ai *colpi* di *ſole*, ai *reumatiſmi*, alle *febbri*, e all'altre malattie *infiammatorie*. Sono ſpeſſo ancora coſtretti a sforzare il lor lavoro, e a portare de' fardelli ſuperiori alle loro forze: quindi ne naſce la preſſione dei *vaſi*, l'*aſma*, le *rotture*, ec.

Le perſone, che lavorano all'aria aperta.

Coloro, che lavorano all'*aria* aperta, ſono di ſovente preſi da *febbri intermittenti*, cagionate dalla frequente vicenda del caldo, e del freddo; dal nodrimento di mala qualità, dall'acqua corrotta, ec. Il reſtare aſſiſi, o coricati ſopra il ſuolo umido, eſpoſti alla rugiada, all'*aria notturna*, ec. poſſono produrre i medeſimi mali, e sì fatta ſpezie di uomini ſono a ciò ſoventemente sforzati.

I bajuli, lavoranti, ec.

Gli uomini, che portano de' fardelli peſanti, quali ſono i *bajuli*, i *lavoranti*, e coloro, che fanno de' lavori faticoſi, ſono obbligati d' impiegare molta forza per *reſpirare*. I loro *polmoni* ſono dilatati con più violenza di quella, che non eſigerebbe la *reſpirazione* ordinaria. Per tanto i *vaſellini dilicati* de' *polmoni* ſono sforzati, e ſpeſſo rotti: quindi gli *ſputi* di *ſangue*, la *febbre*, ec. Ippocrate a queſto propoſito riferiſce, che un uomo fece ſcommeſſa di portare un aſino: queſto uomo, ſoggiunſe egli, fu incontanente dopo attaccato da *febbre*, da *vomito* di *ſangue*, e da una *rottura*.

Vi ſono ſovente delle perſone, che portano de' fardelli troppo peſanti a motivo di accidia, per fare in una ſol volta ciò, che dovrebbero fare in due, o anche in tre volte. Speſſo altresì ciò naſce per oſtentazione di valore, ovvero per imitare degli altri imprudenti. Di là avviene, che gli uomini i più vigoroſi ſono ordinariamente quelli, che ſi fan vittime de' carichi troppo peſanti, de' lavori sforzati, o di ſimili impreſe di oſtentata bravura.

E' caſo raro il riſcontrare alcuno di quelli, che fanno sfoggio delle loro forze, e non abbiano delle *rotture*, non *iſputino* del *ſangue*, o non abbiano degli altri

altri malori, frutto ordinario della loro imprudenza. Qualora si osservi, che tutto giorno abbiamo occasione di vedere sì fatti effetti funesti presso coloro, che portano de' fardelli troppo gravosi; che fanno corse eccedenti, ec. si avrà senza dubbio delle sufficienti ragioni per evitare cotesti eccessi.

I fabbri ferrai, i falegnami, ec.

Egli è vero, che ci sono de' mestieri, che esigono un dispendio considerabile di forze: tal' è l'arte del *fabbro ferrajo*, quella del *falegname*, ec. In così fatte professioni abbisognano degli uomini robustissimi; non mai però devono tutte esaurire le loro forze, e per conseguenza non dovranno lavorare soverchio tempo di seguito. Quando i *muscoli* sono con violenza agitati, è necessario di sovente conceder loro del riposo, affinchè abbiano il tempo di ricuperare il loro *tuono*: senza di ciò il vigor della *costituzione* resterebbe ben tosto esausto, e una immatura vecchiaja accelererebbe il termine della vita.

Altre malattie di questi artefici: la risipola, e sue cagioni.

La *risipola* è pure una malattia ordinaria alle persone, che si occupano ne' lavori faticosi. Questa malattia è cagionata dalla soppressione istantanea della *traspirazione*. Le bevande di acqua fredda, quando alcuno si sente caldo; i piedi freddi, ed umidi; i vestiti bagnati; il mettersi a sedere, o il coricarsi sulla terra umida, ec. possono altresì produrla. E' impossibile, che quelli, i quali lavorano a ciel scoperto, si tengano sempre guardati da questi inconvenienti; l' esperienza però ci ammaestra, che mediante una convenevole attenzione almeno possono prevenirsene i tristi effetti.

La passione iliaca, la colica, i flati, e le altre malattie del basso ventre; loro cagioni.

La *passione iliaca*, la *colica*, i *flati*, e le altre malattie del *basso-ventre* sono ordinarie a questi medesimi artefici. Esse riconoscono le cagioni medesime delle soprammentovate. Possono ancora cagionarle gli *alimenti indigesti*, e *flatuosi*. Cotesti artefici mangiano del pane non *fermentato*, fatto di *piselli*, di *fava*, di *segala*, e di tali altre sostanze *flatuose*. In oltre mangiano gran quantità di frutta immature, o cotte nel forno, o stufate, o crude, meschiate con molte spezie di radiche, e d'erbe; dopo di che bevono del *latte agro*, della *birra* raffinata, ec. un tal miscuglio non può a meno di non riempiere gl' *intestini* di

ſtati, e d'indurre un qualche male in queſti *viſceri*.

Le infiammazioni eſterne, i panerecci, e altri mali dell'eſtremità; loro cagioni.

Le *infiammazioni* eſterne, i *panerecci*, e altri mali dell'*eſtremità* ſono molto ordinarj a coloro, che lavorano all'*aria* aperta. Coteſte malattie ſpeſſo ſi attribuiſcono a qualche *miaſma*, o a qualche ſpezie di *veleno*; ma in generale anno la loro origine dal *paſſaggio ſubitaneo* dal caldo al freddo, o viceverſa.

Imprudenza degli operaj, e delle contadine, che mungono, e portano il latte, ec. allorchè anno freddo.

Quando gli operaj, e le contadine che mungono, e portano il latte, ec. ritornano dalle campagne o intirizzite dal freddo, o bagnate, corrono al fuoco; ſpeſſo immergono le loro mani nell'acqua calda: con tal mezzo rarefanno tutto ad un tratto il *ſangue*, e gli altri umori, che circolano in queſte parti; e i *vaſi* non potendo cedere sì prontamente, vi ſuccedono degli *ingorgamenti*, delle *infiammazioni*, delle *cancrene*, ec.

Come ſi debbano regolare per riſcaldarſi.

Allorchè queſte perſone intirizzite rientrano nei lolo abituri, devono tenerſi per qualche intervallo ad una certa diſtanza dal fuoco; devono lavarſi le mani nell'acqua fredda, e ben ſtroffinarle con una ſalvietta aſciutta. Accade talvolta, che ſono sì fattamente intirizzite dal freddo, che non ſono più capaci di movimento alcuno. In queſto caſo il ſolo *rimedio* è di ſtropicciarſi colla neve, o con l'acqua fredda, qualora non ſe ne poſſa avere di quella: ſe ſi accoſtaſſero al fuoco, o che ſi tuffaſſero queſte membra nell'acqua calda, ne ſeguirebbe generalmente la *cancrena*.

Come ſi eſpongono alle febbri infiammatorie.

Nell'eſtate gli operaj anno per coſtume di coricarſi, e di dormire al ſole. Queſta condotta è tanto pericoloſa, che ſovente ſi ſono ſvegliati aſſaliti da *febbre infiammatoria*, o da *colpo di ſole*. Le *febbri infiammatorie* cotanto funeſte alla fine dell'eſtate, e al cominciar dell'autunno ſpeſſo non riconoſcono altra cagione. Quando gli operaj laſciano di lavorare, lo che devono ſempre fare durante il caldo della giornata, fa di meſtiere, che ſe ne ritornino alle loro abitazioni, o almeno, che ſi mettano ſotto un qualche coperto, a fine di poter ripoſare con ſicurezza. (Ved. II. Par. Cap. LVIII, dove ſi tratta *de' colpi di ſole*.)

Se vogliono ſtar ſani devono

Speſſo coteſti operaj reſtano in campagna al lavoro ſenza mangiare dal mattino fino alla ſera; queſta

condotta non può a meno di renderli malati. Per quanto groſſolano ſia il loro nodrimento, devono per altro prenderlo ad ore regolate. Quanto più fortemente lavorano, tanto più ſpeſſo devono mangiare. Se gli umori non ſieno con frequenza riparati da nuovo nodrimento, eſſi ben toſto acquiſtano della *putridità*, e producono delle *febbri* di peſſimo *carattere* (7).

mangiare in proporzione di quanto lavorano.

---

(7) Queſta verità, di cui le perſone un poco iſtrutte ne ſentono tutta l'evidenza, è ancora coperta dalle più folte tenebre per il comune degli uomini, per i quali l'*economia animale* rimane ancora un vero miſtero. La poca comunicazione che anno i dotti col popolo, e lo ſcarſo numero di Opere fatte ad intelligenza di queſto ultimo, ſono la ſorgente ordinaria della ſua ignoranza. Pochi ſono gli uomini, che ricuſino d'eſſere inſtrutti, e non ve n'ha alcuno, cui la verità non ſia intelligibile. La verità, dice il Sig. DE FONTENELLE, non ha biſogno di moſtrarſi fornita de' ſuoi ornamenti per perſuadere: ella entra così naturalmente nello ſpirito, che qualora intendaſi per la prima volta, ſembra, che altro non facciaſi, che ricordarſene. Tutto queſto deeſi intendere, ſopra tutto delle verità di fatto; tali ſono quelle, che c' inſegnano l'*Anatomia*, e la *Fiſiologia*.

Per qual ragione tutti gli uomini non ſentono queſta verità?

Ognuno mangia per vivere; ma non tutti ſanno, perchè non ſi potrebbe vivere ſenza mangiare. S'ignora perchè tale, o tal altro *alimento* ſia più proprio a nutrire, che il tale, o tal altro; perchè v'abbia biſogno di tale, o tal'altra quantità di nodrimento; perchè ſia d'uopo mangiare un tal numero di volte per giorno; e in conſeguenza di queſta ignoranza, coloro che anno del diſguſto pegli *alimenti* i più comuni, o ſieno coloro, che ſi chiamano di palato *difficile*, ovvero quelli che anno delle occupazioni, che l'impegnano fortemente; o quelli in fine, che ſono intereſſati, avari, ec. tutti coſtoro ſi cibano a lor fantaſia. I primi non mangiano ſe non delle droghe, incapaci a riparare le perdite, ch'eſſi fanno: i ſecondi non fanno, che un ſolo paſto, ſenza prenderſi pena ſe il loro *ſtomaco* ſoverchiamente carico, abbia la forza di digerire una maſſa di *alimenti*, che dovrebbono prendere in più volte; ſenza metterſi in penſiero ſe ſia utile, che gli umori ſieno di ſpeſſo rinnovellati: gli ultimi ſi riempiono di cibi *indigeſtibili*, che anno a vil prezzo. Tutti coteſti ſvengono, e peggiorano inſenſibilmente: perchè ſia, che ſi mangi troppo poco, ſia che quanto ſi mangia non abbia che troppo poco di ſoſtanzioſo, ſia in fine che gli *alimenti* preſi reſtino *indigeſti*, gli umori non poſſono giammai eſſere rinnovellati; e ben lungi dal ripararſene le forze, infraliſco-

Non v'è, che la cognizione dei fenomeni della digeſtione, che poſſano farla ſentire.

Negligenza degli operai relativamente al loro nodrimento.

I lavoratori delle campagne anno una negligenza eſtrema relativamente al bere, e al mangiare: ſovente per ſemplice mancanza di attenzione, prendono di più in più, ſino a tanto che la morte ſovente preceduta da morbi lenti, e crudeli, giunge a terminare la ſorte di queſti ſciagurati, che dipende ſolo dall'ignoranza, in cui ſi trovano ſull'importanza del nodrimento, per la conſervazione della ſalute.

Ma per diſſipare le tenebre, che naſcondono al genere umano queſta verità importante, baſterà il dare un'occhiata ſugli *organi* della *digeſtione*, e ſulla maniera, con la quale gli *alimenti* ſi cangiano in una ſoſtanza capace di formare il *ſangue*, ch'è la ſorgente di tutti i noſtri umori, e che traſporta per tutto il corpo di che riparare le noſtre perdite.

Coſa ſia la digeſtione.

Si ſaprà dunque, che al fondo della bocca, nella quale gli alimenti ſono dapprima diviſi, tritati, macinati pel mezzo dei *denti*, e umettati dalla *ſaliva*, dietro l'*aſpera arteria* (Vedi not. 1. di queſto Capitolo) v'è un altro canale chiamato *eſofago*, che conduce direttamente allo *ſtomaco*.

Ora gli *alimenti* preſi per bocca, e pervenuti allo *ſtomaco* per la via dell'*eſofago*, poſſono ſoggiornarvi più o meno, perchè la ſituazione dello *ſtomaco* è un poco obliqua, e quaſi orizzontale, in guiſa che de' ſuoi due orificj l'uno ſta a dritta, e l'altro a ſiniſtra; l'uno più alto, l'altro più baſſo. Coteſte due aperture ſono in oltre munite di *fibre* circolari, che ſi dilatano, e ſi contraggono; ma quelle, che circondano l'apertura, ch'è contigua agl'*inteſtini*, ſi dilatano molto meno delle prime; di modo che nello ſtato di ſanità gli *alimenti* non poſſono ſortire dallo *ſtomaco*, ſe non quando ſono ridotti in forma liquida: tal è lo ſtato, che prendono nel loro ſoggiorno dentro lo *ſtomaco*.

Sia che ſi debba coteſta metamorfoſi degli *alimenti* alla *fermentazione*; ſia ch'ella debbaſi ai liquidi dello *ſtomaco*, e a un movimento che gli è proprio, e per cui la *maſſa alimentare* viene agitata, triturata, macinata; oppure che dall'uno, e l'altro di queſti mezzi ella nello ſteſſo tempo dipenda; certo ſi è, che al termine di tre ore più, o meno queſta maſſa ſi trova convertita in una ſoſtanza grigia, e fluida, che appellaſi *chimo*.

A miſura, che queſta ſoſtanza ſi prepara, le *fibre* dell'orifizio inferiore ſi dilatano, e la laſciano ſcendere negl'*inteſtini*, dove ſoggiace ad una nuova attenuazione per mezzo della *bile*, del *ſuco pancreatico*, e degli altri liquori, che da quegli organi ſi filtrano inceſſantemente. Ella in allora diviene preſſo che bianca, e i Medici la chiamano *chilo*.

Intanto per tutto il tratto degl'*inteſtini* ſi trovano della

no degli *alimenti* malsani, mentre ne potrebbono avere di buoni senza spesa maggiore. In tutta quasi l' Inghilterra i contadini sono tanto negligenti su que-

---

piccole aperture impercettibili, che sono il principio di piccoli *vasellini*, che si denominano *vasi chiliferi*, o *vasi lattei*. Coteste piccole aperture sono tante piccole boccucce, che succhiano la materia *chilosa* la più attenuata, e che la trasmettono ai loro *vasi*. Questi *vasi* incessantemente agitati dal movimento delle parti del *basso-ventre*, terminano di dare l' ultima perfezione al *chilo*, che per mille vie differenti si trasporta a un *ricettacolo*, chiamato *serbatojo* del *Pequet*: di là ad un *canale*, che appellasi *toracico*, perchè sta situato nel *torace*; donde è trasportato nella massa del *sangue* pel mezzo della *vena* sottoposta alla clavicola sinistra, detta perciò *sotto-claveare sinistra*.

Le parti glossolane del *chilo*, che non poterono essere assorbite dai *vasi lattei*, restano negl' *intestini*, dove si ammassano, e s' arrestano, finchè essendo sospinte verso l' *ano* mediante il movimento particolare degl' *intestini*, acquistano un peso, o un' *acrimonia*, che sollecita il crasso intestino, o sia il *retto*, e sforza le di lui *fibre* a dilatarsi per dar loro il passaggio al di fuori.

Tal' è in poche parole l' istoria della *digestione*, e degli *organi*, che concorrono a cotesta operazione della natura.

Necessità di non eccedere nei cibi, dimostrata dalla capacità dello stomaco.

Chiunque leggerà questa storia con attenzione, comprenderà, che lo *stomaco* avendo una capacità limitata, e non contenendo in generale più di cinque pinte, se prendansi degli *alimenti* in una quantità, che ecceda, o che anco pareggi cotesta misura, lo stomaco ingorgato, e teso da ogni parte, sarà privo de' movimenti, di cui abbiamo parlato: gli *alimenti* ammassati premeranno di soverchio l' orifizio inferiore; lo sforzeranno a dilatarsi; vi passeranno senza essere convenevolmente triti e sminuzzati; nè saranno ridotti che in una materia grossolana, di cui le boccucce de' *vasi lattei* non saranno abili a succhiarne punto, ond' essi tutti si convertiranno in *escrementi*.

Non se ne formerà dunque punto di *chilo*; il *sangue* per tanto non sarà rinnovellato; il *sangue*, che mediante la *circolazione* porta in tutte le parti del corpo gli umori, e le sostanze nutritive, che ha ricevuto dal *chilo*, e le depone in cadauna di queste parti proporzionatamente al bisogno, che ne anno, si troverà in seguito di alcune risoluzioni privo della sua parte *linfatica*, *oniuosa*, *balsamica*; si addenserà; non consisterà più, che nella sua parte rossa, ch' essendo la più solida del *sangue* stesso, agevolmente si riscalda pello sfregamento reiterato: quindi le *febbri*, e le malattie *infiam-*

ſto punto, che non ſi prendono nemmen penſiero di preparare il loro nodrimento. Coſtoro non fanno che un ſolo paſto per giorno, piuttoſto per indifferenza, e non perchè col loro lavoro non guadagnino quanto baſtarebbe a procurarſi maggiore abbondanza.

Se il nodrimento degli operaj poco è ſoſtanzioſo, egli cagiona loro de' mali.

Il nodrimento troppo poco ſoſtanzioſo, e troppo poco abbondante ſpeſſo riſveglia tra gli operaj delle *febbri* di *peſſimo carattere*. Se il corpo non è baſtevolmente nutrito, gli umori ſi guaſtano, i ſolidi infraliſcono, e ne riſultano i più funeſti effetti. Una nutritura, che non è abbaſtanza forte, cagiona ordinariamente una parte delle *malattie* della *pelle*, sì frequenti tra gli operaj. Si oſſerva, che qualora non ſi nodriſca convenevolmente il beſtiame, ei va ſoggetto a' *mali della pelle*, che toſto ſpariſcono, quando ſe gli danno de' buoni alimenti. Lo ſtato ſano degli umori dipende dunque dalla quantità ſufficiente d' una buona nutritura. (Ved. la nota precedente).

La povertà cagiona delle malattie, e le aggrava.

La povertà non ſolo cagiona, ma ancora aggrava i mali degli operaj. La maggior parte di quelli che ſono poveri, o non prevedono, o non anno il potere di prevenire gli accidenti, che li minacciano. Sembrano compiacerſi di non vivere, che alla giornata, e quando una malattia li rende inetti al la-

---

matorie. D'altra parte gli umori depoſti dal *ſangue* non eſſendo oltreſpinti da nuovo affluſſo, ſi arreſteranno ne' loro *colatoj*, e ne' loro vaſi. Dal ſoggiorno, che colà faranno, acquiſteranno dell' *acrimonia*, e della *putridità*: quindi gl' *ingorghi*, le *febbri putride*, *maligne*, ec. In fine le perdite, che proviamo continuamente, ſia per il movimento de' *muſcoli*, ſia per l' azione degli *organi*, non faranno più riparate: quindi la debolezza, lo ſmagrimento, la tabe, ec.

Così pure ſe gli *alimenti* ſieno troppo acquoſi, e che non contengano abbaſtanza di parti ſoſtanzioſe, il *chilo*, che ſe ne formerà, non avrà alcuna conſiſtenza; il *ſangue* ſarà ſciolto; quindi i languori, la *cloroſi*, la *cachexſia*, ec. al contrario ſe gli alimenti ſieno gravi, e peſanti, formeranno un *chilo*, che avrà le medeſime qualità, e che paſſando nel ſangue cagionerà delle *oſtruzioni*, l' *idropiſia*, ec.

voro, la loro famiglia ſi trova al caſo di morire di fame. Allora fa di meſtieri, che la carità venga neceſſariamente in loro ſoccorſo. Sovvenire i poveri artefici nei loro biſogni è ſenza dubbio l'atto il più ſublime della religione, e dell'umanità. Non v'ha che quelli i quali ſono teſtimonj di queſte calamitoſe tragedie, i quali poſſano avere qualche idea del numero de' ſciagurati, che periſcono da' mali per mancanza di eſſere aſſiſtiti, e per difetto pure delle coſe neceſſarie alla vita (8).

Conſeguenze funeſte dell'emulazione imprudente degli operai.

Gli operaj ſono ſpeſſo vittime d'una emulazione imprudente, che gl'impegna a volere gli uni ſuperare gli altri, a ſegno di riſcaldarſi a tal grado, che ne riſulta la *febbre*, o anche la morte. Chiunque eſpone così la ſua vita con deliberato propoſito, merita d'eſſer trattato appunto come un ſuicida (9).

---

(8) Le perſone caritatevoli portino più oltre ancora la loro attenzione; invigilino, acciocchè gli operaj di campagna, gli Agricoltori, i Vignajuoli, i Mietitori, ec. non preſtino fiducia a quella fatta di gente ſenza cognizione, e ſenza titoli, i quali muniti di atteſtazioni, o carpite, o falſificate corrono pei borghi, e pei villaggi, ammazzando tutti coloro, che anno la ſventura di rivolgerſi ad eſſi. Sarebbe infinitamente più vantaggioſo per queſti uomini utili, ma compaſſionevoli, d'eſſere abbandonati ai ſoli ſoccorſi della natura, di quello che di prendere i *rimedj* aſſurdi, e incendiarj di coteſti ciurmatori, che ſolo giovano a prolungare i mali, allorchè non rieſcono a renderli mortali.

Biſogna che le perſone caritatevoli s'oppongano, acciocchè i poveri non affidino la loro ſalute ai ciarlatani.

(9) Biſognarebbe cominciare dall'inveire contro i padri, e le madri, i quali per la maggior parte anno la barbarie di eſigere da' loro figliuoli più di quello, che le forze loro permettono. Gli artefici, che anno molti figliuoli, o che ſi trovano vicini a parecchi fanciulli, che in caſa loro ſi adunano in truppa per traſtullarſi, anno la follia di loro imporre ciò, che chiamano la loro *taſca* (lavoro aſſegnato), il che coteſti fanciulli ſono obbligati di adempiere prima di darſi al giuoco. Se queſta taſca foſſe relativa all'età, alle forze dei fanciulli, tralaſciarebbeſi di biaſimarli; ma è quaſi ſempre altrimenti. I genitori, che sì fatto uſo adottano, il più ſovente nol fanno, che per nulla perdere dell'utilità, di cui poſſono i figliuoli loro riuſcire; in maniera che ordinano ad eſſi di fare in parecchie ore quello, ſu cui eglino ſteſſi avrebbono impiegata un'intera mattina, o tutto un dopo pranzo. I fanciulli che vogliono traſtullarſi, e che ne anno gran ragio-

Dalla barbarie dei padri, e delle madri, ch'eſigono da' loro figliuoli più di quello, che le loro forze permettono.

ARTICOLO SECONDO.

Delle persone militari.

Malattie alle quali sono esposti i soldati.

LO stato de' soldati in tempo di guerra può riporsi tra i lavori faticosi. Le persone militari anno molto a sofferire dall' intemperie delle stagioni, dalle lunghe marcie, dal cattivo nodrimento, dalla fame, ec. quindi le *febbri*, le *scorrenze* di *ventre*, i *reumatismi*, e gli altri mali pericolosi, che fanno sempre più strage del ferro, segnatamente quando le campagne sono prolungate di troppo. Alcune settimane fredde, e piovose ammazzan sovente numero maggiore d' uomini, che una battaglia.

Devono esser ben coperti, ben nutriti, e ricoverati

Coloro, che sono alla testa delle armate, devono aver cura, che i loro soldati sieno ben coperti, e ben nutriti (10). Devono altresì terminare le loro cam-

---

ne, si sforzano sovente a segno di rifinirsi. Se a tale estremo non giungono, almeno per l' abitudine acquistano una prontezza, che non è propria del loro carattere, e che presto o tardi diviene fatale.

Alimenti necessarj ai soldati.

(10) E' importante cosa di fare distribuire ai soldati molti vegetabili; tali sono gli erbaggi d' ogni sorta, come il *cavolo*, le *rape*, la *bietola*, l' *acetosa*, il *prezzemolo*, la *cicorea*; e i legumi della classe de' farinacei; tali sono i *piselli*, le *lenticchie*, il *riso*, i *pomi di terra*, ec.

Nell' *epidemie*, che insorgono sì frequentemente nell' armate, *epidemie* che sono sempre di carattere *putrido*, bisogna somministrar al soldato del *vino*, della *birra*, dell' *aceto*, del *zucchero* fino, o mascavato, ch' egli mescolerà co' suoi alimenti, e colle sue bevande. Sono questi de' validi *antiputridi*, che preservano dalla contagione coloro, che non sono per anco malati, e che agevoleranno l' effetto della *chinachina* in quelli, che ne sono di già attaccati. Il *vino* fu quello, cui CESARE dovette la salvezza della sua armata infetta di *peste* in Macedonia. Il Sig. COLOMBIER nei suoi *Principes sur la santé des gens de guerre*, pag. 70. narra, che si praticò con frutto l' *aceto* nelle nostre armate sull' esempio de' Romani: assicura egli con ragione, che questo è il mezzo il più certo, il più sicuro, e il più pronto per preservare i soldati dalle malattie *contagiose*.

Nelle *diffenterie putride* sì frequenti tra' soldati, le *frutta buone*, ben mature sono *rimedj* sommi. Il Sig. TISSOT ri-

pagne nella stagione conveniente, e aver attenzione, che le abitazioni, dove passano i loro quartieri d'inverno, sieno asciutte, e molto ariose.

all' asciutto.

Bisogna ancora, che coi provvedimenti s'invigili, acciocchè coloro, i quali sono malati, sieno collocati in certa distanza da quelli, che stanno bene; cotesta attenzione contribuirà molto alla conservazione della vita de' soldati (*a*).

Bisogna, che i malati sieno separati dagli altri.

ARTICOLO TERZO.

Delle persone marittime.

LE persone marittime devono altresì porsi nel rango di quelle, che si occupano in lavori faticosi.

---

ferisce, che un Reggimento Svizzero di guarnigione nelle Provincie meridionali della Francia fu salvato da una *dissenteria* mediante una grande quantità di *frutta*, che si distribuirono ai soldati: si trasportavano i soldati stessi negli ortaggi; non ne morì che un solo, e niuno più ne restò attaccato.

(*a*) Accordar bisogna, che l'indolenza, e l'intemperanza sono altrettanto nocevoli ai soldati in tempo di pace, quanto le fatiche in tempo di guerra. Subito che gli uomini sono oziosi, divengono viziosi. Sarebbe dunque importante al maggior segno, che si stabilisse un piano, giusta il quale i militari in tempo di pace diveniffero più utili, e godessero una miglior salute. Io penso, che vi si potrebbe riuscire, se aumentandone la paga, s'impiegassero alcune ore per giorno. L'ozio, padre di tutti i vizi, svanirebbe: la paga mediocre, che loro darebbesi, i lavori publici, ne' quali sarebbero occupati, come a costruire de' porti, de' canali, delle strade regie, non nuocerebbono in conto alcuno alle manifatture. Per questo mezzo si renderebbe il soldato capace di ammogliarsi, e di aver de' figliuoli. Un tal piano può essere facilmente eseguito, poichè punto non tende a snervare il coraggio, perchè tratterebbesi di occupar questi uomini solo cinque, o sei ore per giorno, e sempre all'*aria* aperta. Li soldati non devono lavorare troppo lungo tempo di seguito, nè essere impiegati in occupazioni sedentarie. Cotesta sorta di occupazioni rende gli uomini deboli, effeminati, incapaci delle fatiche della guerra; in luogo di che un lavoro di poche ore fatto all'*aria* aperta indura gli uomini all'intemperie delle stagioni, fortifica le loro membra, ne aumenta le forze, e il coraggio.

Occupazioni, che si dovrebbero dare ai soldati in tempo di pace.

Anno molto a ſoffrire dalle mutazioni de' climi, dai tempi burraſcoſi, dai cattivi nodrimenti, dalle fatiche penoſe, ec. Coteſti uomini ſono di una sì grande importanza pel commercio, e per la ſalvezza de' regni, che non ſi può avere attenzione baſtante ſui mezzi di conſervare la loro ſalute.

Cagioni delle malattie de' marinaj.

Le maggiori cagioni delle malattie de' marinaj ſono gli ſtravizzi. Quando dopo un lungo viaggio abbordano in qualche luogo, ſenza riguardo veruno al clima, o alla loro propria *coſtituzione* ſi danno in preda ſenza riſerva ad ogni ſorta di ſregolatezza; ſpeſſo vi perſiſtono fino a tanto che una *febbre* viene a colpirli, e a terminare la loro vita. Ond'è che l' intemperanza, e non il clima è ſovente la cagione, che fa perire i noſtri bravi marinaj ſulle coſte ſtraniere. Non perciò abbiſogna punto ſcemare il nodrimento de' marinaj; ma troveranno eſſi nella temperanza il migliore *rimedio* contro le *febbri*, e contro la maggior parte degli altri mali, che li diſtruggono.

Mezzi di prevenirle.

Le occupazioni de' marinaj non ſempre loro permettono di evitare di bagnarſi: quando ciò accade, devono mutar veſtiti, e prender le convenienti cautele per richiamare la *traſpirazione*. In tal caſo non anno a far ricorſo ai *liquori ſpiritoſi*, nè ad altri *ſpiriti gagliardi*: all' oppoſto devono prendere delle bevande dolci, e *diluenti*, calde fino a certo grado: immediatamente dopo devono metterſi a letto, e così troveranno in un ſonno profondo, e in una dolce traſpirazione il ripriſtinamento della loro ſalute.

Quali debbano eſſere gli alimenti de' marinaj.

Ma ciò che più nuoce alla ſalute de' marinaj, è la perverſa qualità degli *alimenti*. L' uſo continuo delle provviſioni ſalate vizia gli umori, cagiona lo *ſcorbuto*, e tali altre malattie contumaci. E' malagevole di prevenire sì fatti mali nelle navigazioni di lunga corſa: ciò non oſtante non poſſiamo immaginarci, che non sì poſſano intraprendere, ed effettuare coteſti viaggi importanti ſenza eſſere neceſſariamente eſpoſti a così fatti accidenti.

Vegetabili utili nei viaggi di mare.

A cagione di eſempio diverſe ſpezie di radici, di legumi, di frutta poſſono conſervarſi lungo tempo in mare; tali ſono le *cipolle*, i *pomi di terra*, i *cavoli*, i *cedri*, gli *aranci*, il *tamarindo*, i *pomi*, ec.

Allorchè non ſi poſſono conſervare tali frutta, ſe ne ſpreme il *ſuco*, che ſi cuſtodiſce o freſco, o *fermentato*. Deve queſto ſervire ad *acidulare* tutte le bevande, e tutti gli *alimenti* de' naviganti nei viaggi di lunga corſa.

Il pane ſtantio, e la *birra* vieta contribuiſcono molto a corrompere gli umori. Si può ſerbare a bordo della farina per lungo tempo, con la quale ſi potrà fare ogni giorno del pane freſco. Così pure ſi può conſervare del *lievito* di birra, o dell'orzo infranto (*malt*), che ſi fa per qualche tempo infondere nell'acqua bollente. Coteſto liquore bevuto anche ſotto queſta forma, è ſaniſſimo, e ſi ſcoperſe per uno *ſpecifico* contro lo *ſcorbuto*. Si può egualmente fare provviſione di *vini* leggieri, di *ſidro*; e quand'anche infortiſſero, ſarebbero tuttavia utili in qualità di *aceto*. L'*aceto* è un grande ſpecifico contro le malattie, e dovrebbe eſſere in uſo in tutti i viaggi, ſopra tutto nei marittimi. I navigatori devono ſempre *acidulare* le loro bevande, e i loro *alimenti* coll'*aceto*.

Devonſi pure imbarcare gli animali, che poſſono mantenerſi vivi, quali ſono i polli, le anitre, i majali, ec. Si farà uſo abbondante di zuppe fatte di paſtelli di brodo portatile, di ſuco di piſelli, e di altri *vegetabili*: coloro, che ſono verſati ſu tali affari, troveranno agevolmente ciò che conviene per conſervare la ſanità di queſta claſſe di uomini.

Abbiamo ragione di credere, che ſe ſi preſtaſſe un'attenzione convenevole al vitto, all'*aria*, agli abiti, ec. delle perſone di mare, ſi renderebbero gli uomini i più ſani del mondo; ma finchè tutti queſti oggetti verranno traſcurati, ſi vedrà ſuccedere il contrario (11).

---

(11) Sarebbe difficile di recare una prova della poſſibilità di prevenire coteſte malattie nei viaggi di lunga corſa più coſpicua di quella, che ci eſpone il celebre Capitan Cook. In un viaggio di tre anni, e dieciotto giorni, durante il quale egli ha percorſo i climi i più oppoſti dal 52° grado del Nord fino al 71° grado del Sud; egli non vi perdette, che un ſolo uomo morto di *tiſichezza polmonare*, tra cento e dieciotto perſone, che componevano il ſuo equipaggio. I mezzi adoperati coll'intenzione di preſervare i paſſeggieri dallo ſcorbuto,

Specifico contro la ſcorrenza di ventre, le febbri, ec. nei luoghi malſani.

Il migliore *ſpecifico*, che noi abbiamo a raccomandare alle genti marittime, e ai ſoldati, che ſono di guarnigione ſulle coſtiere, ſopra tutto nei tempi umi-

---

e dall'altre malattie *putride*, ſono tanto ſemplici, quanto facili a metterſi in pratica.

Maniera con la quale è ſtato governato l'equipaggio del Capitan Cook.

„ Noi avevamo, dice egli, a bordo una gran quantità di „ *malt*, o *drege* (orzo infranto preparato per la birra), „ di cui ſi faceva una bevanda dolce: ſe ne dava una pinta, „ o tre fogliette per giorno a quelli che avevano qualche diſ„ poſizione allo *ſcorbuto*. Quando il Chirurgo giudicava a pro„ poſito, che ſe ne daſſe una maggior quantità, ſe ne face„ vano prendere ſino a tre pinte nello ſpazio di ventiquattr' „ ore: queſt'è uno de'migliori *antiſcorbutici* di mare, che fin „ ora ſienſi ritrovati.

„ Avevamo altresì buona provviſione di *cavoli* ſalati (*choux„ croute*) i quali ſono non ſolo un alimento *vegetabile* ſalu„ berrimo, ma ancora un ottimo *antiſcorbutico*. Io ne face„ va dare una libbra a cadaun marinajo due volte per ſetti„ mana, quando eravamo in mare, e più ſpeſſo eziandio quan„ do ciò credevaſi neceſſario.

„ I morſelletti di brodo formavano ancora un articolo eſ„ ſenziale, di cui ne avevamo altresì copioſa provviſione. Se „ ne ſomminiſtrava ordinariamente un'oncia a ciaſchedun uo„ mo tre volte per ſettimana, e una quantità maggiore quan„ do abbiſognava per meſcolare coi loro piſelli. Allorchè po„ tevamo procurarci de'*vegetabili* freſchi, ſi facevano cuocere „ coi morſelletti di brodo, colla farina di *frumento*, o di „ *avena monda* (*gruau d'avoine*): queſt'era la loro co„ lezione della mattina. Il loro deſinare era compoſto di *pi„ ſelli* ſecchi, di *vegetabili* freſchi, cotti con una doſe di paſtelli di brodo.

Si oſſervò dappoi, che queſti vegetabili, e tra gli altri i *pomi di terra*, erano in tali caſi ancora più ſalutari, ſe ſi mangiaſſero crudi.

„ Eravamo provviſti, continua il Capitano Cook, di *ſci„ loppo* di *limoncelli*, e di *aranci*, che ſi poſe in uſo in diſ„ ferenti occaſioni.

„ Tra gli altri capi di vettovaglia avevamo la provviſione „ di *zucchero* in luogo di *olio*, e della *farina* di *frumento* in „ vece di una grande quantità di quella di *avena*. Son di „ parere, che il *zucchero* ſia preferibile per rapporto alle ſue „ qualità *antiſcorbutiche* all'*olio*, il quale può produrre de„ gli effetti contrarj; quello almeno, che ordinariamente ſi „ diſtribuiſce in mare all'equipaggio.

„ Ma tutte coteſte provviſioni, anche le più eſſenziali, ſie„ no come viveri, ſieno come *medicamenti*, ſarebbero gene-

di, è la *chinachina*. Questa prevenirà di spesso le *febbri*, e gli altri mali pericolosi. Se ne può masticare circa una dramma per ciascun giorno: ovvero se trovisi troppo spiacevole, si può prendere nella forma seguente.

„ ralmente senza frutto, se non si ponesse attenzione alla „ maniera di reggere l'equipaggio.

„ Il mio era distribuito in tre sentinelle, eccettuato in qual„ che occasione straordinaria. In questa maniera gli uomini „ non erano tanto esposti all'intemperie dell'aria, come quan„ do avessero avuto a vegliare in un solo giro vicendevole: „ eglino avevano l'agio di asciugare i loro vestiti, quando ac„ cadeva che fossero bagnati, e si usava grande avvertenza „ di esporli il meno che potevasi all'umidità. Si manteneva „ tra loro una grande nettezza; s'invigilava acciocchè i loro „ abiti, e le loro copertine fossero costantemente asciutte, e „ nette.

„ Le stesse cautele si prendevano per mantenere il vascello „ asciutto, e netto nella sotto-coperta. Ella si ventilava due „ o tre volte per settimana, mediante il fuoco: si profumava „ con la *polvere da cannone* umettata coll'*aceto*, o coll'ac„ qua. Si faceva spesso del fuoco in una padella di ferro, „ collocata nel fondo del vascello, locchè purificava l'aria „ nelle parte più basse.

„ Non si può avere attenzione bastevole per la *nettezza*, „ sia tra gli uomini dell'equipaggio, sia nell'interiore del va„ scello. La menoma negligenza su questo punto produce un „ odore *putrido* pericoloso, che non distruggerebbesi se non „ per via del fuoco; e se non si mettesse in pratica cotesto „ mezzo, ne risulterebbero delle fastidiose conseguenze.

„ Le caldaje erano costantemente nette. Non ho permesso, „ che si dasse a' marinaj il grasso di bue salato, e di porco, „ come si pratica, essendo persuaso che ciò generi lo *scor„ buto*.

„ Non ho mai mancato di prendere dell'acqua fresca tutte „ le volte che ho potuto averne, quantunque non ne avessi „ bisogno. Io riguardo l'acqua attinta di fresco, come mol„ to più salubre di quella, che s'è da lungo tempo custodi„ ta a bordo. Ho sempre avuto dell'acqua in abbondanza per „ tutti i bisogni della vita, senza essere sforzato a un risparmio economico riguardo a questo articolo essenziale.

„ Sono convinto, che con una quantità sufficiente d'acqua „ fresca, e un'attenzione scrupolosa alla *nettezza*, un equi„ paggio sarà di rado attaccato di *scorbuto*, sebbene non sia „ provvisto di alcuno degli *artiscorbutici*, de' quali si è fatta „ parola „.

Prendete di *chinachina* un oncia;
ſcorze di aranci mezz' oncia;
radice di ſerpentaria Virginiana groſſamente polverizzata due dramme.

Si fa infondere il tutto a freddo per due, o tre giorni in una pinta di *acquavite*, e ſe ne prende un mezzo bicchiere due, o tre volte per giorno un' ora avanti il pranzo.

Queſto rimedio è ſtato provato come un eccellente *ſpecifico* contro i *fluſſi* di *ventre*, le *febbri putride*, *intermittenti*, ed altre nei climi malſani.

Poco importa di qual maniera ſi prepari coteſto *rimedio*: ſi può farlo infondere, come l'abbiamo teſtè ricordato, nell'*acquavite*, o nel *vino*, o nell'acqua ſemplice: ſi può ancora adoperarlo in *elettuario* con dello *ſciloppo* di *limoncelli*, *di aranci*, o ogni altro conſimile.

§. II.

Degli artefici ſedentarj.

QUantunque niente ſiavi di più contrario alla ſalute dell'uomo, quanto la vita ſedentaria, ciò nulla oſtante la claſſe di coloro, che vi ſono dediti, comprende la maggior parte della ſpezie umana. Quaſi tutte le donne, e ne' paeſi di manifatture, la maggior parte degli uomini devono collocarſi tra le perſone ſedentarie (*b*).

Coſa debbaſi intendere per artefici ſedentarj.

(*b*) In generale non ſi chiamano ſedentarj, che i *letterati*; ma non vedeſi perchè queſta denominazione debbaſi ad eſſi ſoli appropriare: ella ſi conviene egualmente agli artigiani, i quali anno di più lo ſvantaggio particolare d'eſſere ſpeſſo obbligati di reſtare in poſiture incommode, coſa che i *letterati* poſſono, e devono tutt'ora sfuggire (12).

Per condizione, o meſtiere ſedentario.

(12) Per tanto tutto ciò, che il Sig. BUCHAN dice in queſto paragrafo, deveſi intendere non ſolo de' *ſarti*, de' *calzolaj*, de' *coltellinaj*, ch'egli nomina eſpreſſamente, ma sì bene di tutti gli altri artefici, che ſono obbligati a lavorare rin-

L'agricoltura, il primo, e il più ſalubre di tutti i lavori, non è attualmente coltivata ſe non da piccol numero di coloro, che dar non ſi poſſono ad altre occupazioni. Vi ſono delle perſone, che penſano, che la coltivazione della terra non potrebbe ſomminiſtrare ſufficiente lavoro a tutti i ſuoi abitanti; ma prendono un error groſſolano (13).

L' agricoltura è il più ſalubre lavoro: da quali perſone ſia coltivata.

---

chiuſi in un luogo: tali ſono in generale coloro, che ſono occupati nelle manifatture. Coloro tutti che lavorano di ago; come i lavoratori di *biancherie*, i *creſtaj*, i *ricamatori*, gli *arazzieri*, ec.: tutti gli artefici di lavori minuti; quali ſono gli *ſcultori* di metalli, di pietre preziose, e d'intaglio fino; i *ceſellatori*, gli *orefici*, i *giojellieri*, gli *orivolai*, ec. tutti coloro, che lavorano in piedi; come gli *intarſiatorj*, gli *ebaniſti*, gli *ſtampatori*, ec. tutti quegli, che non lavorano ſe non ſedenti; tali ſono gli *ſcrivani*, i *computiſta*, e preſſo che tutte le femmine, qualunque ſieno le loro occupazioni.

Fra tutti coteſti artefici gli uni hanno a temere l'inazione del maggior numero delle parti del loro corpo; gli altri la poſitura incomoda, e contro natura, in cui lavorano: queſti l'aria calda, umida, e mancante di *elaſticità*; quelli le particole ſecche, o umide, ma ſempre nocevoli, che ſi ſtaccano dalle materie intorno le quali lavorano, e che da eſſo loro s'ingojano: tra queſti ultimi ſi trovano ſegnatamente gli *ſcarpellini*, i *parucchieri*, i *profumieri*, gli *ſpelazzini* di lana, di crena, ec.

(13) Coteſti diſcorſi non ſono particolari all' Inghilterra: i Franceſi ne tengono tutto giorno di eguali; e ho veduto delle perſone, che credevano di provare la loro aſſerzione dicendo, che per quanto piccolo ſi foſſe il numero de' coltivatori, non v'era tuttavia punto di terreno ſuſcettibile di produzione, che non foſſe coltivato; che ſebbene queſto numero di coltivatori non ſi foſſe aumentato nel giro di quindici anni traſcorſi, tuttavia era evidente, che da queſto tempo in appreſſo ſi erano coltivate molte terre di più; che ſe ne coltivano ancora ogni giorno, e che per conſeguenza ſe ci foſſe maggior numero di perſone alla campagna, ciò ſarebbe inutile, poichè niente reſtava a farſi. Ma coteſte perſone non s'avviſano che le loro preteſe prove ridondano in loro ſvantaggio; imperciocchè appunto perchè ſi fa ſtudio di coltivazione, e perchè ſi moltiplicano le terre di lavoro, biſognarebbe moltiplicare altresì il numero degli agricoltori. Il piccol numero di coloro, che ſi deſtinano all'agricoltura, non trovando braccia baſtevoli ad ajutarli, ſi sforza di fare da per ſe ſolo quanto dovrebbe eſſere diſtribuito ad un gran numero; così le fatiche, cui de-

Errore di coloro, i quali penſano, che la terra non poſſa ſommiſtrare occupazioni a tutti i ſuoi abitanti.

Si dice, che un antico Romano nutriva la sua famiglia col prodotto di un *jugero* di terra. Gl' Inglesi d'oggi giorno far lo potrebbero, se volessero contentarsi di vivere come i Romani. Ciò fa vedere, qualunque sia la popolazione, di cui l' Inghilterra è capace, che tutti i suoi abitatori potrebbero vivere della coltura della terra.

Avvantaggi dell' agricoltura sopra il commercio.

L'agricoltura è una fonte inesauribile di ricchezze pegli abitanti di ciaschedun paese. S'ella viene negletta, per quanti sieno i tesori, che vi si apportano dal di fuori, la povertà, e la miseria desoleranno sì fatto paese. Tal è, e tal sarà sempre lo stato incerto del commercio, e delle manifatture, dove delle migliaja di uomini possono essere oggidì occupati, e che saranno domani costretti di mendicare il vitto; il che non può giammai accadere a coloro, che coltivano la terra. Il lavoro ne porge il loro nodrimento, e la loro industria li mette per lo meno nel caso di procurarsi le altre necessità della vita.

Cagioni delle malattie presso gli artefici sedentari: la mancanza dell' esercizio;

Sebbene i lavori sedentarj sieno necessarj alla società, non però si vede perchè gli uomini, che vi si danno, a questi soli si astringano per tutto il resto di loro vita. Se coteste occupazioni fossero frammeschiate da lavori più attivi, e che ricercassero più d'*esercizio*, giammai sarebbero tanto novevoli. Ella è cosa costante, che la vita sedentaria rovina la sanità. Un uomo non soffrirà di restare assiso quattro,

---

vono sottostare questi uomini utili, li snervano di buon'ora; e quindi questa spezie di uomini la più rispettabile d'una nazione, deteriorando insensibilmente seco dietro strascina la perdita dello Stato, ch'ella alimenta.

Un'altra ragione, che non si deve passare sotto silenzio, è quella, che la scarsezza degli agricoltori fa, che le campagne fruttino molto meno, che non dovrebbono, perchè il tempo prescritto per la coltura essendo limitato, è impossibile, che sì scarso numero di uomini, in sì poco tempo rechi alla terra tutto l'apprestamento necessario, acciocchè ella renda quanto sarebbe suscettibile di produrre. L'agricoltura non frutta, se non in proporzione del lavoro, e l'immortale LA FONTAINE ce ne dà una bella lezione nella sua graziosa favola dell'*agricoltore*, e *de' suoi figliuoli*. *Lavorate, fatigate* ec. F. IX. lib. V.

(14) Noi

tro, o cinque ore per giorno; ma s' ei ſia obbligato di rimanere in tale ſituazione dieci o dodici ore, ben preſto ſi renderà di delicata ſalute.

L' aria riferrata;

La mancanza di *eſercizio* non è la coſa, che ſola nuoce alla ſalute degli uomini ſedentarj; ſoffrono ſpeſſo dall' *aria* riſerrata, che reſpirano. E' coſa aſſai ordinaria, per eſempio, il vedere dieci, e dodici *ſarti*, o *lavoratori* di *buſti* radunati, e rinchiuſi in una piccola ſtanza, dove una ſola perſona avrebbe della pena a *reſpirare* liberamente. Vi ſi trattengono in generale parecchie ore di ſeguito, avendo ſpeſſo nel mezzo di eſſi molti lumi acceſi, che tendono pure a conſumare l' *aria*, e a renderla meno atta alla *reſpirazione*. L' *aria*, ch' è di già ſtata reſpirata, perde della ſua *elaſticità*, e diviene incapace di dilatare i *polmoni*: quindi la *tiſichezza*, e le altre *malattie* del *petto* sì comuni agli artefici ſedentarj.

L' aria corrotta dalla traſpirazione di molte perſone;

La *traſpirazione* altresì d'un gran numero di perſone radunate in un medeſimo luogo rende l' *aria* malſana: il pericolo diviene ancora vieppiù grande, ſe alcuna di queſte abbia i *polmoni* viziati, ovvero qualſiſia altro male. Quei, che ſi troveranno preſſo di queſta perſona, sforzati a reſpirare la medeſima *aria*, ne uſciranno incomodati. Se ella è coſa difficile di ritrovare ſolo dodici lavoratori ſedentarj che godano di buona ſalute, non ci ſarà, chi non s' avveda di quanto ſia pericoloſo il riunirne un gran numero in piccolo ſpazio.

Una poſitura dilagiata: eſempio de' calzolai, de' coltellinai, ec.;

La maggior parte di coloro, che ſono occupati ne' lavori ſedentarj ſi trovano coſtantemente in una poſitura curva, tali ſono i *ſarti*, i *calzolaj*, i *coltellinaj*, ec. Una ſomigliante poſitura è ſingolarmente contraria alla ſalute: una poſitura contro natura ſi oppone alle *funzioni vitali*, e per conſeguenza deve alterare la ſanità. Si ſentono perciò sì fatti artefici generalmente a querelarſi di cattive *digeſtioni*, di *flati*, o *ventoſità*, di mali di *capo*, di doglie nel *petto*, ec.

Le digeſtioni viziate.

Preſſo le perſone ſedentarie gli *alimenti* in vece di eſſere portati per la poſitura diritta in tutte le parti del corpo, onde ſervire alla *nutrizione*, s' arreſtano negli *organi* della *digeſtione*, perchè l'azione dei *muſcoli*, dei *vaſi*, ec. è in certo modo limitata negl' in-

teſtini: di là vengono le *indigeſtioni*, le *ſtitichezze*, i *flati*, e gli altri *ſintomi ipocondriaci*, che tanto coſtantemente affettano queſta ſorta di perſone. Senza l'*eſercizio* neſſuna delle *eſcrezioni* può perfettamente eſeguirſi; e allorchè la materia, che dee per queſta via evacuarſi, è rattenuta troppo a lungo nel corpo, ella non può produrre che degli effetti faſtidioſi, ſendo di nuovo aſſorbita dentro la maſſa degli umori.

Cagioni delle malattie di petto negli uomini ſedentarj.

Una poſitura curva è del pari nocevoliſſima ai *polmoni*. Quando queſto *viſcere* è compreſſo, l'*aria* non può avere un acceſſo libero in tutte le ſue parti, e dilatarle convenevolmente. Quindi i *tubercoli*, le *adeſioni*, ec. che ſpeſſo terminano nella *tiſichezza*. Di più l'azione coſtante de' *polmoni* eſſendo aſſolutamente neceſſaria alla perfezione del *ſangue*, ſe i *polmoni* ſono malati, gli umori ſi corrompono ben toſto, e tutta la macchina rovina.

Mali ordinarj agli artefici ſedentarj: la ſcabbia, le ulceri, ec.;

Gli artefici ſedentarj non ſi riſentono ſolamente della preſſione, che provano gli *inteſtini*; ſi riſentono altresì di quella, che ſoſtengono le parti inferiori. Queſta compreſſione rattiene la *circolazione* in queſte parti; le rende deboli, ed inette alle loro *funzioni*. Quindi è, che i *ſarti*, i *calzolaj*, ec. ſpeſſo perdono l'uſo delle gambe: oltre di che il ſangue, e gli umori ſi viziano dallo *ſtagnamento*; la *traſpirazione* ſi ſopprime: quindi la *ſcabbia*, le *ulcere ſordide*, le *puſtule* di cattiva indole, e gli altri *mali* della *pelle* tanto comuni a queſta ſatta di artefici.

La cattiva conformazione del corpo;

La cattiva conformazione del corpo è ſpeſſo la conſeguenza dei lavori ſedentarj ſoſtenuti con troppo di applicazione. La *ſpina* del *dorſo*, a cagione di eſempio, eſſendo perpetuamente piegata, prende una forma curva, che poſcia conſervaſi per tutto il corſo della vita. Ora abbiamo di già oſſervato, che una cattiva conformazione era contraria alla ſanità in quanto, ch'ella fa oſtacolo alle *funzioni vitali*, ec. (Ved. pag. 22. e not. 10. di queſto Volume.)

Le ſcrofole, la conſunzione, le malattie nervoſe, ec.

La vita ſedentaria ordinariamente produce un rilaſſamento univerſale nei *ſolidi*: ecco la fonte principale, d'onde inſorgono la maggior parte dei mali, che aſſalgono le perſone ſedentarie. Le *ſcroſo-*

le, la *conſunzione*, le *affezioni iſteriche*, e la ſerie copioſa delle *malattie nervoſe*, che sì frequenti attualmente, erano poco note in queſto paeſe avanti che i lavori ſedentarj foſſero divenuti tanto comuni; e ſono elleno ancora preſſo che ignote a quelli della noſtra nazione, che ſono dediti ad una vita attiva, e a delle occupazioni all'aria aperta; ſebbene nelle città commercianti i due terzi almeno degli abitanti ne ſieno attaccati.

E' difficiliſſimo di rimediare a coteſti mali, perchè coloro, che ſono coſtumati alla vita ſedentaria, perdono, come i fanciulli *rachitici*, ogni inclinazione per l'*eſercizio*.

Nulladimeno noi s'avanziamo a proporre alcuni rifleſſi relativi ai mezzi di conſervare la ſanità di queſta claſſe di uomini utili, e ſperiamo, che ce ne ſaranno di ſaggi abbaſtanza per preſtarvi attenzione.

Mezzi di prevenire tutti coteſti mali.

Abbiamo di già oſſervato, che queſti artefici ſono ſovente malati per la ragione, che ſi tengono in una poſitura curva. Devono dunque procurare, ſia in piedi, ſia ſedendo di tenerſi in una ſituazione diritta tanto, quanto le occupazioni lo poſſano loro permettere. Così pure devono cangiare di poſitura il più ſpeſſo, che mai ſi poſſa, e non reſtare ſoverchio tempo di ſeguito nella medeſima. Devono abbandonare l'opera di tanto in tanto; paſſeggiare, cavalcare (14), correre, e fare tutto ciò, che può dare dell'attività alle *funzioni vitali*.

Mutazione di poſitura: eſercizio.

(14) Noi ben s'accorgiamo, che queſto conſiglio non può darſi a tutti gli artefici, ſopra tutto a quelli, che lavorano a giornata; e queſti formano il maggior numero. Un cavallo ſia che ſi comperi, ſia che ſi prenda a nolo, richiede delle ſpeſe infinitamente ſuperiori alle loro facoltà. Se però i padroni di caſa ne abbiano la poſſanza, devono uſare l'*eſercizio del cavallo*, ſiccome il più ſalutare di tutti; ſiccome quello che in meno di tempo adempie più compiutamente all'intenzione della natura.

I lavoranti a giornata, e quelli tutti che non poſſono procurarſi l'*eſercizio del cavallo*, devono perſuaderſi, ch'è di ſomma importanza per eſſi di frammiſchiare le ricreazioni ai loro lavori; che in conſeguenza non devono affaticarſi ſe non

Uso che gli artefici fanno del tempo, che dovrebbono impiegare nell' esercizio.

In generale troppo scarso tempo viene accordato agli artefici per prendere dell' *esercizio*; ed ancora per quanto corto sia questo tempo, di rado viene convenevolmente impiegato. Un *sarto* a giornata, per esempio, o un *tessitore*, in vece d'impiegare i suoi momenti di ozio a passeggiare, e a prendere dell' *esercizio* all' *aria* aperta, spesso preferisce di andare alla bettola, o d'intertenersi in qualche giuoco sedentario, a cui ordinariamente perde e tempo, e danaro.

In qual guisa i sarti dovrebbono stare assisi nel lavorare.

La positura curva, nella quale la maggior parte degli artigiani lavora, sembra essere piuttosto l'effetto dell'abitudine, che della necessità. Per esempio, si potrebbe avere una tavola, sulla quale avrebbero a sedersi in cerchio dieci, o dodici sarti, le gambe de' quali sarebbero in libertà di restare o penzoloni, o appoggiate sopra una predella a loro piacere. Si potrebbe eziandio intagliare nella tavola un luogo per cadauno lavorante di maniera, che restando assiso potesse lavorare a suo agio del pari, come attualmente il fa, colle gambe incrocicchiate.

Importanza della mondezza.

Noi raccomandiamo a tutti gli artigiani la più scrupolosa *nettezza*: la loro situazione, e le loro occupazioni la rendono assolutamente necessaria. Nulla più può contribuire a conservare la loro sanità; e coloro che la trascurano, non solamente corrono pericolo di perderla, ma ancora divengono incomodi alla società.

Della temperanza.

Le persone sedentarie devono evitare gli *alimenti flatuosi*, di difficile *digestione*, ed osservare *la più austera temperanza*. Un uomo, che fortemente s'affatica all'*aria* aperta, potrà agevolmente resistere ad un

---

alcune ore di seguito, poscia passeggiare, correre, ec. dopo di che riprendere il lavoro, e così alternativamente fino al termine della loro giornata; che questo è il solo mezzo, onde sottrarsi da quella folla di malattie, di cui l'Autore ora ne ha fatto l'enumerazione, e di arrivare ad una placida, e tranquilla vecchiaja, che li possa risarcire de' beni, che non anno sempre potuto loro procurare i lavori, e le fatiche, per quanto assidue, e persistenti sieno state.

eccesſo di gozzoviglia; ma colui che s'affatica in occupazioni ſedentarie, non gode lo ſteſſo vantaggio. Ecco perchè ſpeſſo ſuccede, che queſti ultimi ſono preſi da *febbre* dopo di avere molto bevuto, o ſoverchiamente mangiato: perciò dacchè un tal uomo ſi ſente la teſta aggravata, in luogo di correre alla bettola coll'idea di procurarſi ſollievo, deve montare a cavallo, o paſſeggiare all'*aria* aperta: con queſti mezzi ei diſſiperà i moleſti riſentimenti molto più ſicuramente, che con i *liquori ſpiritoſi*, e punto non rovinerà la ſua *coſtituzione*.

Quali devono eſſere i trattenimenti delle perſone ſedentarie: la coltivazione de' giardini.

A fine di non moltiplicare le regole particolari, che devono ſeguire le perſone ſedentarie per conſervare la loro ſalute, ecco un piano generale a norma del quale potrebbero regolarſi. Che ciaſcheduno di eſſi, per eſempio, coltivi di ſue proprie mani un piccolo giardino; egli può vangare, piantare, ſeminare, ſarchiellare nei ſuoi momenti di ozio. Vi troverà un *eſercizio*, ed un intertenimento, e ne ritrarrà la maggior parte delle coſe neceſſarie alla vita. Dopo il lavoro ſe paſſerà un'ora nel ſuo giardino, ritornerà poſcia all'opera con più di ardore, che ſe foſſe reſtato ozioſo per tutto coteſto tempo (15).

---

(15) Ecco un altro di que' conſigli, che non poſſono convenire a tutti gli artefici, ſegnatamente a quelli, che lavorano nelle grandi città; perchè le arti, e i meſtieri riuniti nel loro centro mettono gli artigiani nell'impoſſibilità di frequentare, o di avere de' giardini, che il prezzo eccesſivo de' terreni comunemente riduce, e rilega fuori de' ſobborghi. La città di *Scheffield*, che il Sig. BUCHAN ſtà per proporre in eſempio, è, credo, la ſola, che ſi potrebbe citare. La vita, che vi menano gli artefici, i quali vi abitano, dipende probabilmente da certe circoſtanze, che non iſtà in noſtro potere di penetrare. Queſta dunque non può formar legge. Queſto conſiglio per tanto non può al più riguardare che gli operaj de' borghi, delle piccole città, e delle manifatture, rilegati ordinariamente fuori delle città grandi, o nei loro ſobborghi. Nulladimeno il numero di queſti ultimi è ancora abbaſtanza conſiderabile, onde giuſtificare il conſiglio dell'Autore.

Avvantaggi importanti della coltura.

E' certiſſimo, che ſe tutti gli artefici, che anno il comodo d'un giardino, o di qualche pezzo di terreno, voleſſero di tempo in tempo darſi alle occupazioni proprie del giardinie-

In qual modo la coltivazione della terra mantenga la sanità.

La coltivazione della terra concorre d'ogni maniera alla conservazione della sanità. Non solamente ella tiene in esercizio quasi tutte le parti del corpo, ma ancora l'odore della terra, e l'olezzo delle piante fresche vivificano, e ricreano gli spiriti, mentre lo spettacolo perpetuo de' prodotti che maturano, allettano, e rallegrano il cuore. Gli uomini sono così fatti, che si compiacciono sempre delle cose, che anno solo di prospetto, per quanto lontane, per quanto comuni esse sieno. Perciò la maggior parte degli uomini pianta, semina, edifica, ec. Coteste applicazioni sembrano essere state le sole de' primi tempi; e allora quando i Re, e i conquistatori coltivavano la terra, si può credere, ch' essi conoscessero altrettanto bene che noi, in cosa consisteva la vera felicità.

Esempio degli abitanti di Sheffield.

Pare cosa romanzesca il raccomandare la coltura d' un giardino a degli artigiani in una città; ma l' os-

---

de' giardini, sopra tutto per i vecchi, annighittiti dalla noja, e dall'ozio.

re, goderebbono una salute, che i loro lavori solo tendono a depravare, e troverebbero i veri mezzi di controbilanciare gli inconvenienti, che ne sono la conseguenza. Un altro vantaggio essenzialissimo, che ne ritrarrebbero, è quello, che giunti ad una certa età, avendo perduto le forze necessarie, che esigono i loro lavori, troverebbero nelle occupazioni agevoli del giardiniere, un riparo contro la miseria, o contro la noja, partaggio ordinario della vecchiaja, il più temuto distruggitore del nostro essere, ed il compagno fedele della pigrizia. E' sorprendente il numero de' vecchi, che la noja, e la pigrizia ammazza: il veleno tanto più è penetrante, quanto più attiva si fu la vita occupata, che cotesti artefici fino allora condussero. Tal è il trist̀o destino degli uomini, i quali trovano infallibilmente la loro perdita nel riposo, cui si abbandonano, subito che sono pervenuti ad una certa età. Imperciocchè le infermità, e le malattie, alle quali diedero origine le loro occupazioni, ben tosto ricompariscono con violenza, e in poco tempo tolgono di vita quest' infelici. Il solo rimedio, che si possa proporre a cotesti uomini rispettabili, è quello dunque di darsi ad alcune occupazioni novelle, proporzionate alla loro età, e alle loro forze. Il mestiere del giardiniere, e gli altri lavori agevoli della campagna soddisfanno perfettamente a questa *indicazione*. Ci troveranno mille mezzi, onde scacciare la noja, stabilendosi un genere di vita, di cui la fatica sempre proporzionata alle loro forze, sarà ad uno stesso tratto e l' alimento, ed il sostegno.

ſervazione dimoſtra, che queſto piano è praticabile. Nella città di Sheffield nella provincia di York, dove ſi fanno molti lavori di ferro, non v'ha quaſi un lavorante *coltellinajo*, che non poſſeda un pezzo di terreno, ch'ei coltiva a guiſa di giardino. Coteſta pratica ha degli effetti i più ſalutari. Ella induce queſti artefici non ſolamente a prendere dell'*eſercizio* all'*aria* aperta, ma ancora a mangiare de' legumi, delle radici, ec. di loro propria rendita, a cui ſenza di ciò non avrebbero punto penſato. Non ſi vede perchè gli artiſti di manifatture nell'altre città dell'Inghilterra non aveſſero a ſeguire lo ſteſſo metodo.

Gli artefici delle campagne ſono di miglior ſalute, e più felici di quelli delle città. Per qual motivo?

Nelle grandi città gli artefici anno troppa inclinazione a riunirſi inſieme: poſſono trarne qualche vantaggio; ma sì fatto genio è pure ſoggetto a molti inconvenienti. Tutti gli artigiani, che vivono in campagna ſono nel caſo di procurarſi qualche tratto di terreno; il che ſi fa dal maggior numero. Queſto procura loro dell'*eſercizio*, e li mette in iſtato di vivere più aggradevolmente. Dall'oſſervazione noſtra ne ſegue, che gli artigiani i quali vivono alla campagna ſono molto più felici di quelli che vivono nelle grandi città. Godono miglior ſalute; vivono in una maggiore abbondanza, e preſſo che tutti anno una numeroſa ſana famiglia.

Quanto ſia neceſſario per la ſalute l'eſercizio all'aria aperta.

In una parola l'*eſercizio* all'*aria* aperta, ſia egli preſo d'un modo, o dell'altro, è aſſolutamente neceſſario per la ſalute. Quei che lo traſcurano, benchè ſieno atti per vivere ad alcun tempo, poſſono appena dire di godere della vita: divenuti deboli, ed effeminati languiſcono per qualche tempo, e ſono poi tolti dal mondo da una morte immatura.

§. III.

De' Letterati (16).

UNA troppo intenſa applicazione di ſpirito è alla ſanità sì nocevole, che citare non ſi può, che

(16) La materia, che forma il ſoggetto di queſto paragrafo è ſtata trattata da parecchi Autori. Il Sig. TISSOT ha fat-

piccol numero di esempj di persone studiose, le quali godano di buona, e vigorosa salute.

Inconvenienti dello studio intenso.

Uno studio seguito domanda sempre una vita sedentaria; e allorchè l'applicazione s'accoppia alla mancanza di *esercizio*, ne risultano i più fastidiosi effetti. S'è spesso veduto, che uno studio continuo di più mesi ha rovinato le più perfette *costituzioni*, ed ha suscitato una folla di *malattie nervose*, che non si sono mai più potute guarire. E' evidente, che l'uomo non è più fatto per un' applicazione continua, che per un movimento perpetuo; egli verrebbe ben presto a distruggersi per l'una, come per l'altro.

La possanza dell'anima sopra il corpo è tale, che tutte le *funzioni vitali* sono sommesse a' suoi influssi, ed ella accelera, o ritarda la loro azione in quasi tutti i gradi possibili. Ond'è che l'allegrezza, la gioja accelerano la *circolazione*, e provocano tutte le *secrezioni*, mentre la tristezza, e le riflessioni profonde giammai non mancano di arrestarle, e sospenderle.

La soverchia applicazione nuoce al corpo del pari, che allo spirito.

Ne seguirebbe di là, che per la salute sarebbe necessario di fuggire ogni sorta di applicazione. E' certo, che un uomo, il quale pensa continuamente, di rado gode ad un tratto e gli avvantaggi della salute, e la forza dello spirito; mentre quegli, il quale, se ciò puossi dire, *non pensa niente affatto*, l'una, e l'altra d'ordinario possede.

---

to l'enumerazione di questi Scrittori nella prefazione della sua bella Dissertazione *sopra la salute de' Letterati*: ciò non ha impedito questo abile Pratico di esercitarsi sopra un obbietto sì importante; e la sua esperienza, e il suo sapere anno saputo dargli il carattere di novità. Noi nulla meglio possiamo fare, che di rimandarvi quelli tra nostri Lettori, che addetti alle occupazioni del gabinetto, volessero conoscere d' una maniera più estesa questa materia che giusta il piano del Sig. Buchan, non poteva qui essere, se non abbozzata. Se però si confrontino cotesti due Autori, si vedrà, che intorno ai precetti vanno perfettamente d'accordo, e si avrà una nuova prova convincente, che la Medicina, la quale è una scienza di ragionamento, e di osservazione, non varierà giammai ne' suoi consigli, quando sia trattata da uomini grandi.

Penſare perpetuamente egli è, come ſi dice, il non volere lungamente penſare. I grandi penſatori in generale divengono ſtupidi, o pazzi in pochi anni, e ci offrono una triſta prova della maniera, con cui ſi può abuſare de' più grandi vantaggi di quaggiù. Lo ſteſſo n'è dell'applicazione, come di tutte le altre funzioni: quando viene portata all'eccesſo, eſſa diventa vizio; ed io non conoſco uomo più ſaggio di colui, che accorda ſpeſſo, e per un tempo convenevole del ripoſo al ſuo ſpirito, ſia col produrſi in qualche ſocietà aggradevole, ſia col prenderſi qualche divertimento, che ricerchi dell'*eſercizio*, ſia di qualunque altra maniera. Suoi effetti funeſti.

Non ci occuparemo a rintracciare qual ſia la natura del vincolo, che inſieme uniſce e l'anima, e il corpo; nè quale ſia la maniera, onde agiſcano reciprocamente l'una ſull'altro: parlaremo ſolamente delle malattie, alle quali ſono eſpoſte le perſone di ſtudio, e s'ingegnaremo di mettere in viſta i mezzi di ſchivarle.

ARTICOLO I.

Cagioni delle malattie ordinarie ai Letterati.

I *Letterati* ſono ſingolarmente ſoggetti alla *gotta*. Queſta dolorosa malattia ha la ſua ſorgente dalle *digeſtioni* depravate, e dalla *traſpirazione* ſoppreſſa. E' impoſſibile, che un uomo, che ſtà ſedendo dal mattino ſino alla ſera, digeriſca a dovere, e che le ſue *ſecrezioni* ſieno in quantità convenevole. Quando la materia, che traſpira attraverſo la *pelle* è rattenuta dentro del corpo, e che gli umori non ſono elaborati, come conviene, ne dee riſultare de' mali. Cagioni della gotta nei letterati;

Queſte perſone medeſime ſono ſpeſſo travagliate dal mal di *pietra*, e dalla *renella*. L'*eſercizio* facilita ſingolarmente la *ſecrezione*, e la ſortita dell'*orina*. La vita ſedentaria deve dunque produrre l'effetto contrario. Non v'ha perſona, che non poſſa eſſere convinta di coteſta verità, qualora oſſervi, che ſi orina molto più il giorno della notte, e molto più quan- Della pietra, e della renella;

do si passeggia, quando si cavalca, che allora quando si sta in riposo.

Delle malattie del fegato.

La vita sedentaria arresta la circolazione nel *fegato*; cagiona delle *ostruzioni* in questo *viscere*: di là i *scirri* di *fegato* sì frequenti nei letterati. La secrezione della *bile*, e la sua mescolanza coi suchi degl' *intestini*, sono operazioni sì necessarie ad una parte dell' *economia animale*, che allora quando vi si sospendono, la sanità deve restarne alterata. La *itterizia*, le *indigestioni*, la perdita dell' appetito, la consunzione del corpo intero, sono il corredo funesto della *bile* viziata, o arrestata nei suoi *colatoj* (17).

---

(17) Tra le proprietà della *bile*, è cosa evidente, ch' ella è di massima importanza nella *digestione*. Abbiamo fatto vedere (pag. 38. not. 7. di questo Volume) che allora quando gli *alimenti* si sono convertiti per mezzo dello *stomaco* ec. in una pasta liquida chiamata *chimo*, sì fatta pasta scolava attraverso l' orifizio inferiore dello *stomaco* per portarsi negl' *intestini*, e che colà riceveva una novella preparazione dal soccorso della *bile*, che sbocca dentro il *duodeno*. Ma di qual modo può la vita sedentaria arrestare la *circolazione* del *sangue* dentro il *fegato*? come mai può ella viziare la feltrazione della *bile*, ec.? Un' occhiata che si getti su questo *viscere*, e sulle parti a lui vicine, metterà questa verità in tutta chiarezza.

Circolazione del sangue dentro il fegato. Funzioni di questo viscere.

Le *vene*, che vengono dalla *milza* situata nell' *ipocondrio* sinistro; quelle che vengono dagl' *intestini*, dal *mesenterio*, dal *mesocolon*, che sono due *membrane*, all' intorno delle quali stanno attaccati gl' *intestini*; quelli che vengono dagli *epiploj*, due altre *membrane* stese sopra gl' intestini; quelle che vengono dalla *vescichetta* del *fiele*, collocata in una incavatura del *fegato*, e nella quale si trasporta una porzione della *bile* preparata da questo *viscere*, tutte coteste *vene*, che riconducono il *sangue* da tutte le parti, che ora abbiamo nominato, metton foce in una grossa *vena*, che gli Anatomici chiamano *vena porta*, la quale sbocca nel *fegato*. In questo viscere ella si divide all' infinito, e depone nelle piccole *glandule*, o *loboletti*, da cui è composta poco meno che tutta la sostanza del *fegato*, le particelle *biliose*, che il *sangue* ha ricevuto dai differenti visceri, pe' quali aveva poco prima percorso. Il *sangue* spogliato di queste particelle *biliose*, è spinto nella *vena cava*, dove trova quello dell' altre parti del corpo, unitamente al quale incomincia una nuova *circolazione*. (Ved. pag. 22. nota 10. di questo Volume.)

Bile del fegato.

Poche malattie vi ſono ai *letterati* più funeſte della *conſunzione*. Abbiamo già oſſervato, che i *polmoni* non ſono convenevolmente dilatati preſſo coloro, che non fanno *eſercizio*, e che l'*oſtruzione*, e l'*aderenza* di queſto viſcere ne ſono le conſeguenze ordinarie: ma preſſo i *letterati*, oltre il difetto d'*eſercizio*, la poſitura nella quale in generale affaticano, è ancora nocevole ai *polmoni*. Quei che leggono, o che ſcrivono molto ſono eſpoſti a contrarre l'abitudine di chinar- Cagioni delle malattie di petto;

Tutte queſte piccole *glandule*, da cui è compoſta la ſoſtanza del *fegato*, e che altro non ſono che piccoli globuli, danno origine a de' tubercoletti aſſai minuti, chiamati *pori biliari*, che diventando vie più groſſi mercè la loro riunione, sboccano tutti in un ſolo canale, che appellaſi *canale epatico*. Vi ſono probabilmente degli altri *pori biliari*, per via de' quali la *bile* ſi traſfonde nella *veſcichetta* del *fiele*; ma la piccolezza di sì fatti *pori* fa, che non s'abbia per anco potuto aſſicurarſi della loro eſiſtenza. Che che ne ſia, è certiſſimo, che la *veſcichetta* del *fiele* contiene una data quantità di *bile*, che pel ſuo ſoggiorno contrae una conſiſtenza, e un'amarezza notabile, il che non trovaſi in quella del *fegato*. Queſte due ſpezie di *bile* ſi ſcaricano nel *duodeno* (il primo degli *inteſtini*) per via d'un canale comune, dove meſchiandoſi col *ſuco pancreatico*, amendue ſervono a perfezionare il *chilo*. Bile della veſcichetta del fiele.

Ora ſe ſi uſi attenzione alla piccolezza de' *pori bilari*; alla natura della *vena porta*, che non ha pulſazione, ſebbene faccia la funzione di *arteria* nel *fegato*; alla mobilità, che godono gli *organi* del baſſo-ventre, de' quali tutte le *vene* metton capo nella *vena porta*: ſe ſi preſti attenzione, che gl'*inteſtini*, il *menſenterio*, il *meſocolon*, gli *epiploj* peſando gli uni ſugli altri ſi contrappongono inceſſantemente alla *circolazione* dei loro *fluidi*: in fine ſe attentamente ſi rifletta alla diſtanza, che vi paſſa dal *cuore* a tutte coteſte parti, allora ſi reſterà convinto, che ſe mediante l'*eſercizio* non ſi ſuppliſca al difetto di azione di queſti *organi*, i fluidi non vi circoleranno; ſi arreſteranno nei loro *vaſi*, o *colatoj*; produranno degli *ingorghi*, e delle *oſtruzioni*: quindi le debolezze di *ſtomaco*, la perdita di appetito, le *indigeſtioni*, i *flati*, le *coliche* crudeli, alle quali ſono ſoggetti i *letterati*; l'addenſamento della *bile*, i *calcoli biliari*, l'*itterizia*, in fine l'*ipocondria*, che può dipendere ſia da una contenzione di ſpirito, ſia dall'*ingorgo* de' viſceri del *baſſo-ventre*, e dal diſordinamento delle *digeſtioni*; ma ch'è poi ſempre l'effetto dell'inazione, ec.

ſi all'innanzi, di appoggiare, e di premere il loro petto contro una tavola, o contro uno ſcrittojo; e poſitura non v'è più contraria all'azione dei polmoni.

Delle malattie del cuore; Da queſta poſitura poſſono egualmente venir leſi i moti del *cuore*. Mi riſovvengo, che all'apertura d'un cadavere trovammo il *pericardio* aderente alle *coſtole* in maniera di far credere, che l'*azione* del *cuore* foſſe ſtata turbata a ſegno di averne cagionata la morte. In fatti è probabiliſſimo, che la cagione di queſto ſingolare fenomeno da ciò ſi doveſſe ripetere, che queſt'uomo, il quale era ſcrivano, aveva viſſuto in una poſitura sforzata, tenendo ſempre il *petto* appoggiato ſull'angolo d'una tavola.

Delle malattie degli organi della digeſtione; Egli è impoſſibile di godere buona ſalute, ſe non ſi digeriſcano a dovere gli *alimenti*; e coloro che molto applicano, che di più menano una vita ſedentaria, non mancano giammai di avere le *facoltà digeſtive* deboli, e prive della loro attività: ond'è che gli umori reſtano crudi; ſi viziano: i ſolidi s'inſievoliſcono, ſi rilaſſano, e tutta peggiora la *coſtituzione*.

De' mali di teſta, dell'apopleſſia, della paraliſia, ec.; Una lunga, e ſeria applicazione ſpeſſo cagiona de' pericoloſi mali di capo, che conducono all'*apopleſſia*, alle *vertigini*, alla *paraliſia*, e ad altri mali funeſti. Il mezzo di prevenirli è di non darſi mai allo ſtudio troppo lungo tempo di ſeguito; di procurarſi regolarmente facilità di ſeceſſo una volta per giorno, ſia col far uſo di *alimenti* convenevoli, ſia ſpeſſo prendendo alcune piccole doſi d'un qualche *minorativo*.

De' mali degli occhi; Quelli, che molto leggono, o ſcrivono, ſono di ſpeſſo ſoggetti a' *mali* degli *occhi*. Lo ſtudiare al lume è particolarmente nocivo alla viſta. Non ſi dee farlo ſe non più di rado, che ſi poſſa. Allorchè vi ſi ſia sforzato, gli occhi devono tenerſi al coperto del lume, e la teſta non dee reſtare troppo inchinata. Quando gli occhi ſieno affaticati, e dolenti, fa di meſtiere tutte le ſere, e tutte le mattine bagnarli con l'acqua fredda, cui ſi può aggiungere un poco di *acquavite* nella proporzione d'una parte di queſta dentro ſei parti d'acqua.

Abbiamo omai fatto vedere, che l'*escrezioni* ſono peccanti preſſo i *letterati*. Gli umori, a' quali eſſe devono dare ſortita, eſſendo rattenuti dentro del corpo, cagionano ſpeſſo l'*idropiſia*. Non v'ha chi non abbia oſſervato, che le gambe divengono gonfie pel difetto d'*eſercizio*, e che queſto al contrario le raſciuga. Non è difficile di vedere qual *rimedio* ſia d'uopo appreſtare per impedire sì fatto accidente.

Dell' enfiagione delle gambe, e dell' idropiſia;

I letterati ſono ſoventemente attaccati di febbre, maſſime del *genere nervoſo*. Un'applicazione lungo tempo continuata è tanto nociva, che ſcompone, per così dire, tutta la macchina; s'oppone alle *funzioni vitali*, e cagiona tutte le malattie dello ſpirito. Così il *delirio*, la *melanconia*, e la follia ſteſſa ſono ſovente gli effetti funeſti di tale applicazione. In una parola tutte le malattie che riconoſcono per cagione lo ſtato perverſo degli umori, il difetto delle *ſecrezioni* ordinarie, e la debolezza del *ſiſtema nervoſo*, poſſono eſſere prodotte da uno ſtudio troppo pertinace.

De' mali nervoſi.

Di tutte le malattie, che affliggono i *letterati*, la più triſta, la più diſperata, e da cui ſpeſſo vengono attaccati, è l'affezione *ipocondriaca*. Si potrebbe piuttoſto chiamarla una complicazione di mali, che una malattia ſemplice. In quale triſta ſituazione non riduce ella ſpeſſo l'uomo il più amabile, e il meglio coſtituito? Ei più non ha forza, gli manca l'appetito. Il ſuo ſpirito è offuſcato da una nuvola perpetua; ei vive in un diuturno timore della morte: da per tutto cerca ſollievo: lo cerca nei *rimedj*; ma, oimè! ſempre in vano. Coloro, che ſono aſſaliti da queſta malattia, ſebbene ſpeſſo deriſi, ſi meritano la noſtra pietà, e la noſtra compaſſione.

L' affezione ipocondriaca è una malattia ordinaria alle perſone letterate.

Niente è più contrario alle leggi della natura, quanto di farſi dello ſtudio la ſua unica occupazione. Un uomo che non ſa altra coſa che ſtudiare, è rade volte utile alla ſocietà. Speſſo traſcura i doveri i più importanti della vita, per non occuparſi, che di frivoli oggetti. Accade pure di raro, che una invenzione utile ſia unicamente il prodotto dello ſtudio. Più gli uomini s'immergono nelle ricerche profonde, e più in generale ſi allontanano dal cam-

Diſordini morali, ne' quali ſi raſcinano le applicazioni troppo ſerie.

mino del ſenſo comune: di frequente perdono di viſta e queſte ſteſſe ricerche, e la ragione. Le ſpeculazioni profonde in vece di render gli uomini migliori, e più ſaggi, d'ordinario non fanno ſe non dei ſcettici, che divengono il zimbello del dubbio, e dell'incertezza. Tutto ciò, ch'è neceſſario, che un uomo ſappia per vivere felice, è agevole a ſaperſi, il reſto ſimile all'*arbor proibito*, non ſerve, che a renderci più infelici.

ARTICOLO II.

Della maniera, con la quale i letterati devono diportarſi nello ſtudio.

Coſa devono fare, quando il loro ſpirito è affaticato dallo ſtudio.

I *Letterati*, che vogliono dar ſollievo al loro ſpirito, non devono ſolamente ceſſare di leggere, di ſcrivere: devono ancora darſi a delle ricreazioni, che ſieno capaci di diſtraerli, e che ben lungi dal domandare dell'attenzione, loro faccia dimenticare gli affari del gabinetto. Una corſa a cavallo, un paſſeggio in un luogo ſolitario, ben lungi dallo diſtrarre lo ſpirito, lo trattiene al contrario nelle proprie idee. Nulla può riſvegliare lo ſpirito, e diſtraerlo dalle riflеſſioni ſerie, quanto l'attendere ad oggetti piacevoli. Ciò porge alla mente una ſpezie di divertimento, che la riſtora.

Coſa i ſapienti penſano delle ricreazioni.

I ſapienti concepiſcono ſpeſſo del diſprezzo per ciò, che ſi appella compagnia piacevole: anno a vergogna il frequentare altre perſone, fuorchè filoſofi. Ciò però prova, che eglino ſteſſi di niente ſentono meno che di filoſofi. E' indegno di queſto nome, chi ſdegna diſtraerſi nella ſocietà di perſone allegre, e gioconde. La compagnia ſteſſa de' fanciulli può ricreare lo ſpirito, e diſſipare la triſtezza, nella quale lo ſtudio pur troppo ſpeſſo lo immerge (18).

---

(18) SOCRATE, e AGESILAO, i quali vanno a cavalcione ſopra un baſtone in compagnia de' loro fanciulli: il gran pontefice SCEVOLA, SCIPIONE, LELIO, giuocando alle piaſtrelle, e facendo ribalzare le pietre gettate ſulla ſuperficie del

Siccome fa di meſtiere, che i *letterati* lavorino neceſſariamente in luoghi appartati, così devono ſcegliere per loro gabinetto la ſtanza la più grande, e la

Quale debba eſſere il gabinetto de' letterati.

mare per ricrearſi dalle loro fatiche, e così conſervare la loro ſalute, le loro forze, la loro ilarità (*Val. Max.*): tanti altri perſonaggi illuſtri, de' quali piacque alla Storia di conſervarci i nomi famoſi, e le azioni ſublimi, che ſi ſono recati a gloria l'eſſere buoni mariti, buoni padri, buoni amici, buoni cittadini, degli uomini in fine cari, ed utili alla ſocietà, dovrebbero fare arroſſire la maggior parte dei noſtri letterati, i quali per pura vanità coltivano lo ſtudio; e i quali ſenza mai niente produrre d'utile, e nemmeno di mediocre, ſi eſpongono oſtinatamente a tutti gl' inconvenienti, che ſeco tragge queſto genere di mal inteſo lavoro.

Potere della Medicina ſopra le malattie dello ſpirito.

Coteſti preteſi filoſofi ignorano ſino i primi elementi della *Fiſica*. Non ſanno quali ſieno gl' influſſi del corpo ſull' anima, ſebbene i più grandi uomini gli abbiano beniſſimo conoſciuti, e avveduti ſi ſieno, che lo ſpirito è ſommeſſo alla Medicina così bene, che il corpo. L'anima, diceva DESCARTES, dipende talmente dal temperamento, e dalle diſpoſizioni degli *organi* del corpo, che ſe ſi poteſſe rinvenire un mezzo di aumentare la noſtra penetrazione, nella Medicina ſi dovrebbe rintracciarlo. Ciò, che queſt' uomo immortale preſentiva, è ſtato verificato dall' illuſtre HOFFMANNO. Queſto gran Pratico dice eſpreſſamente, ch' egli ha conoſciute delle perſone ſtupide, le quali ha richiamato alla ragione, facendo loro uſare del moto. (*De motu optimi corp. Medic.* §. IX.)

Coſa poſſa il moto contro l'inerzia, la ſtupidezza, ec.

Chi è, che non ne abbia veduti degli eſempj ne' giovani ſenza educazione, i quali anno viaggiato? Un tale per la ſua inerzia, e per la ſua ſcarſa penetrazione era l'oggetto del diſpregio di ſua famiglia, il quale a cagione di noja, d' oziosità, o per diſperazione pigliando partito ſi mette a correre il mondo. Vi ſi trattiene più o meno d'anni. La ſua famiglia ſoddisfatta della ſua partenza ſe l'ha quaſi dimentico; allorchè vi giunge forte, e vigoroſo, deſtro, polito, oneſto, e dotato di altrettanta intelligenza, quanta meno ne aveva innanzi. Egli diviene il ſoſtegno, l'appoggio di queſta famiglia medeſima, di cui ſembrava dover eſſerne per ſempre un membro inutile. Ei diviene buon marito, buon padre, buon amico; a coſa dev' egli tutte coteſte eccellenti qualità? derivano elleno dall'educazione? ella gli fu negata; non ne fu giudicato degno. Ciò dunque deriva dal movimento del corpo, che eccitano i viaggi.

Contro l'ipocondria.

L'*aria* libera, ed il moto facilitano la *circolazione*, favoriſcono la traſpirazione, animano l'azione dei *nervi*, fortificano tutte le membra. Ognuno ſa, che de' ſemplici viaggi

più arioſa. Queſto è l'unico mezzo di prevenire non ſolo i mali effetti dell'*aria* riſtagnante, ma di ricreare eziandio i proprj ſpiriti, e di dare alla mente, ed al corpo le più favorevoli diſpoſizioni.

Si dice, che EURIPIDE, poeta tragico, ſi ritirava in una caverna oſcura per ivi comporre le ſue tragedie, e che l'oratore greco DEMOSTENE eleggeva per iſtudiare un luogo, dove nulla poteſſe vedere, nulla udire. Per quanto riguardo aver ſi debba a queſti nomi riſpettabili, non ſi può però a meno di non biaſimare il loro genio. E' poſſibile ſicuramente di fare un'opera egualmente buona in un appartamento bene addobbato, come in una caverna; e ſi poſſono certamente avere delle idee altrettanto felici allorchè i raggi del ſole purificano l'*aria*, e abbelliſcono un gabinetto, quanto allorchè loro ſe ne impediſce l'ingreſſo (19).

Quei,

---

intrapreſi da uomini ſapienti per andare a vedere delle rimote Biblioteche, o per qual ſi voglia altro oggetto, gli anno guariti dell'*ipocondria*, a cui erano ſoggetti. Reca ſtupore, dice PLINIO il giovane, quanto il movimento, e l'eſercizio avvivino l'attività dello ſpirito.

(19) Ecco una di quelle quiſtioni, ſulle quali è ben difficile di dare un giudizio certo. Biſogna convenire, che ſecondo i principj veri, e coſtanti, eſpoſti fino al preſente dal Sig. BUCHAN, un gabinetto abbellito dai raggi del ſole, purificato da un'*aria* continuamente rinnovellata, ed ornato di oggetti aggradevoli può eccitare dell'idee felici, perchè la *circolazione*, e le *ſecrezioni* ajutate da coteſti mezzi ſalutari favoriſcono l'energia del *fluido nervoſo*: ma sì fatta ſituazione piacevole può ella convenire a tutte le ſpezie d'idee? Il ſublime CORNEILLE, e il terribile CREBILLON, cercando di penetrare i ſecreti più reconditi della politica, e del cuore umano: l'immortale DESCARTES: il ſapiente, e profondo MALLEBRANCHE, immerſo nei ſecreti oſcuri, ed inacceſſibili della Metafiſica: il ſaggio HELVEZIO, e l'illuſtre Sig. Co. DE BUFFON, accaniti per così dire nella ricerca della verità, tutti coteſti grandi uomini non attendono certamente, che degli oggetti aggradevoli vengano ad ajutarli nella creazione delle loro idee. MALLEBRANCHE pure ci dice, che nelle meditazioni profonde non ſi può eſſere baſtantemente ſoli, abbaſtanza iſolati; che non ſi poſſono ritrovare de' ritiri ſufficientemente taciti, baſtevolmente oſcuri, e che il menomo oggetto ſtraniero,

Quei, che leggono, o scrivono molto, devono stare assai avvertiti alla positura, che tengono nello studiare. Devono mettersi alternativamente a sedere, ed in piedi, sempre nella situazione la più diritta possibile. Quei, che non fanno che dettare, possono farlo passeggiando.

In quale positura devono operare.

ARTICOLO III.

Dell' esercizio de' Letterati.

IL leggere, ed il spesso parlare ad alta voce è un eccellente esercizio non solo pei *polmoni*, ma ancora per tutto il corpo. Così i *letterati* ritraggono un grande vantaggio dal pronunziare de' discorsi in pubblico. E' vero, che ce ne sono di quelli, a' quali ne ridonda male a cagione de' sforzi, che fanno; ma questa è loro propria colpa. Colui, che sen muore vittima de' suoi *polmoni*, non meritasi compassione veruna.

Vantaggi del leggere, e del parlare ad alta voce.

---

niero, o indipendente da quello, che ci occupa, diviene un ostacolo, che interrompendo la successione delle nostre idee, ristringe il genio, e mette degli ostacoli all'immaginazione. Non v'ha filosofo, non fisico, che non riconosca questa verità, e che non la metta in pratica.

Gli autori però che si occupano su soggetti aggradevoli, devono seguire il consiglio del Sig. BUCHAN. Tutto il mondo sa che l'ingegnoso, ed inimitabile LA FONTAINE aveva per gabinetto l'intera natura; ora a piè d'una quercia, ed ora sulle sponde d'un fiumicello: e non componeva, se non nei luoghi abitati dagli animali, ch'ei faceva parlare. Così egli è per eccellenza il pittore della natura. I CHAULIEU, i LAFARRE, i CHAPELLE, ec. sarebbero eglino stati cotanto galanti, tanto spiritosi, se non fossero stati ammessi alla corte brillante, e voluttuosa della celebre Ducheſſa DU MAINE? Accordiamo dunque, chè il carattere, e il genere di occupazione d'un uomo di lettere, sono quelli che dispongono della forma, e degli addobbi del suo gabinetto. Ma accordiamo altresì, che quanto più i soggetti sui quali meditano i *letterati* sono seri, più devono dare di riposo al loro spirito; vieppiù necessaria loro si rende la ricreazione; e più ella diviene per esso loro un affare importante; come c'incamminiamo a vederlo qui appresso.

Tutti gli Autori di Medicina anno riconoſciuto la mattina come il tempo il più proprio allo ſtudio, e ne hanno avuto ragione; ma egli è altresì il tempo il più acconcio per l'*eſercizio*, perchè lo ſtomaco è vuoto, e già gli ſpiriti ſi ſono rinnovellati mercè del ſonno.

Tempi della giornata, che i letterati devono impiegare nell'eſercizio.

I *letterati* adunque dovrebbero talvolta impiegare la mattina nel paſſeggio, nella cavalcatura, o a fare alcun altro *eſercizio* all'*aria* aperta. Ritornarebbero all'opera con molto più di piacere, e farebbero molto più di lavoro, di quello che ſe v'impiegaſſero una volta più di tempo, allorchè i loro ſpiriti ſono di già eſauſti dalla fatica.

Idea che devono farſi dell'eſercizio.

Non baſta il prendere dell'*eſercizio*, allorchè ſi abbia del tempo di avanzo. Ogni uomo di ſtudio deve farſi dell'*eſercizio* un affare d'importanza, e deve tenerſi inſieme avvertito e ſulle ore di ſua ricreazione, e ſu quelle dello ſtudio (20).

Avvantaggi della muſica.

La *muſica* ha la felice poſſanza di ricreare lo ſpirito ſtanco dallo ſtudio. Sarebbe grande intereſſe di

---

(20) Sarebbe dunque di meſtieri, che i *letterati* ſi formaſſero un piano, a norma del quale ſi regolaſſero nella loro ricreazione, come nel loro ſtudio; ma biſognerebbe, che conſultaſſero ſe medeſimi per fiſſare le ore dell'uno e dell'altro. Ho veduto delle perſone, che non potevano applicare in tutto il reſto della giornata, ſe foſſero ſtati importunati nella mattina. Era d'uopo, che tutte queſte perſone ſi metteſſero all'opera nel ſortire dal letto. Se un qualche affare, o qualche viſita veniva a diſtraerli, tutto era finito, niente più potevano fare in tutta la giornata. Ne conoſco degli altri, a' quali abbiſogna un pajo d'ore per diſporvici, e che non poſſono giammai applicare, ſe non abbiano fatto la colezione. Si vede, che il tempo per l'*eſercizio* non può eſſere lo ſteſſo per queſte due claſſi d'uomini.

Tempo, che biſogna dare all'eſercizio.

Biſognerà dunque, che i primi ſi applichino al lavoro negl'iſtanti, che ſono loro più favorevoli, cioè nel ſortire dal letto, e che vi ſi occupino per l'intervallo di tre, o quattro ore. Ma che non aſpettino di eſſere ſtanchi: che laſcino ſempre il lavoro in maniera, che poſſano prendere dell'*eſercizio* per un'ora e mezzo, o due avanti il pranzo. In quanto ai ſecondi, eglino ſi eſerciteranno immediatamente dopo di ſortire dal letto, e coteſto *eſercizio* ſarà parimente di due ore. L'*eſercizio* ſarà infinitamente più profittevole a queſti ultimi, di quello che ai primi, per le ragioni riferite dall'Autore.

tutti i *letterati*, se, resi familiari con questa scienza, potessero intertenersi dopo una lunga fatica, suonando alcune ariette, che fossero adattate a ricreare i

---

I *letterati* devono evitare di mettersi a tavola immediatamente dopo l'applicazione, o dopo l'*esercizio*. Fa di mestiere, che vi trapassi almeno una mezz'ora d'intervallo tra l'una, e l'altro. Alcuni momenti dopo il desinare faranno un moderato *esercizio*; qual è quello del passeggio, o soddisferanno ad alcuni doveri di famiglia, o di amicizia, che non istanchino nè lo spirito, nè il corpo. Poscia lavoreranno ancora per alcune ore; dopo di che si daranno ai piaceri, e agl' intertenimenti della società.

Non bisogna mettersi a tavola nell' atto di sortire dall' esercizio.

Si troverà senza dubbio, che noi riduciamo il tempo dell' applicazione a poca cosa, e crederassi ciascuno tanto più in ragione di farci cotesto rimprovero, sendo che nel seno dello studio il tempo sen vola con una rapidità altrettanto più grande, quanto più seria è l'occupazione; e che si sente tutto giorno dire dai dotti, che la vita dell'uomo è troppo corta per apparare a fondo, e possedere perfettamente anche una sola delle parti d'una scienza. Io so, che v'ha un piccol numero di uomini sovrani, a' quali non si oserebbe di dare sì fatti consigli: sarebbe una spezie di delitto il distraerli. DESCARTES, rapito dalle più sublimi meditazioni, e calcando il cammino, che conduce gli uomini alla verità; NEWTON, discoprendo, e sviluppando le leggi della natura; MONTESQUIEU, componendo un Codice per le tutte nazioni, e per tutti i secoli, devono, dice il Sig. TISSOT, essere rispettati nelle loro occupazioni: eglino sono nati per le grandi opere, il ben pubblico l'esige.

Ma quanti si contan uomini, de' quali le veglie sieno così interessanti? La maggior parte di quelli, che si dicono *letterati*, perdono inutilmente il tempo loro, e la loro salute: l'uno compila le cose le più comuni; l'altro ridice ciò, ch'è stato cento volte detto; un terzo si occupa in ricerche le più inutili; questi si ammazza applicandosi alle composizioni le più frivole; quegli lavorando le opere le più fastidiose; senza che veruno d'essi rifleta al male, che a se stesso procura, al poco frutto, che il pubblico ne ritrarrà. Il maggior numero nemmeno ha giammai il pubblico in vista; eglino non divorano lo studio, se non che come i ghiottoni divorano le vivande, per satollare la loro passione, che troppo spesso fa loro trascurare i più essenziali doveri.

Cotesti sono quelle persone, che bisogna tor via dal loro gabinetto, che fa d'uopo obbligare al riposo, e alla quiete, unici mezzi onde rimuovere i mali, che li assediano, e ristabilire le loro forze. D'altra parte il tempo, che passano

loro ſpiriti, e ad iſpirar loro della giovialità, e del buon umore.

---

fuori del loro gabinetto, non è perduto. Ritorneranno all'occupazione con nuovo ardore, e alcune ore conſecrate ogni giorno al ripoſo, ſaranno ben ricompenſate dal poſſedimento d'una lunga ſalute, che prolungherà il tempo dei loro ſtudj. Speſſo anche accade nel mezzo delle ricreazioni, che naſcano le idee le più felici; e appunto paſſeggiando in campagna uno de' più bei genj di queſto ſecolo ha compoſto le ſue opere immortali. La mente ſi ſviluppa meglio all'*aria* aperta; le rinchiuſe pareti del gabinetto la impiccoliſcono: l'olezzo de' fiori campeſtri la ſollevano; il puzzo della lucerna l'abbatte: e la comparazione di PLUTARCO è ben giuſta: un poco di acqua nodriſce, e fortifica le piante, una più grande quantità le ſoffoca; lo ſteſſo n'è dello ſpirito: le occupazioni moderate lo nodriſcono, i lavori eccеſſivi l'opprimono. (*Dell'educazione de' fanciulli*, Cap. XII.)

Ma dicono alcuni *letterati*, ſiamo noi d'una *coſtituzione* diverſa da quella degli artefici ſedentarj? Queſti lavorano tutta la giornata ſenza interruzione, e ſpeſſo prolungano il lavoro fino a notte ben avanzata: nè ſi vedono tuttavia a ſtarſene men bene. V'ingannate. S'è fatto vedere nel paragrafo precedente a qual folla di mali tali uomini ſieno eſpoſti, e s'è loro conſigliato, del pari che a voi, l'*eſercizio*, maſſimamente all'*aria* aperta, come il ſolo *rimedio* capace di oppor-ſi alla loro diſtruzione.

La profeſſione del letterato è più nociva alla ſalute di quella dell'artefice ſedentario. E perchè?

Di più guardatevi dal paragonarvi cogli artefici ſedentarj: eſſi non anno, che una coſa comune con voi; ed è di non mutar di luogo, ſiccome ſarebbe a deſiderarſi; ed ancora in queſto riguardo ſono meno di voi da compiangere, poichè voi ſiete ſedentarj tutti i giorni di voſtra vita; mentre gli artigiani ſi rifanno coll'*eſercizio*, che prendono nelle Domeniche, e nelle Feſte; locchè in una parte dell'Europa forma un poco più della ſettima parte dell'anno, e nel reſto più che la feſta. In ogni altro riguardo la differenza è eſtrema; imperciocchè ſebbene l'artigiano non cangi punto di luogo, ciò nulla oſtante v'è ſempre in lui qualche parte del corpo in movimento, e queſto movimento in alcune arti è aſſai conſiderabile, onde renderle molto penoſe, e molto faticoſe, benchè ſtiaſi ſempre ſedendo. In tutte la diuturnità ſuppliſce alla piccolezza de' moti; e a capo della giornata la ſomma delle loro azioni, quantunque inſufficiente preſſo parecchi per conſervare la ſanità, è ben ſuperiore a quella di molti *letterati*. D'altra parte ſe coteſto artefice non anima l'azione de' ſuoi *nervi* con un eſercizio baſtevole, almeno non li logora collo ſtudio; la ſua fatica gli procura il ſonno, che quella del *let-*

Un rimprovero da farſi ai *letterati* è quello, che la maggior parte per ravvivare i loro ſpiriti oppreſſi dallo ſtudio, ſi abbandonano all'uſo de' *liquori ſpiritoſi*. Senza dubbio, che queſto è un *rimedio*; ma egli è diſperato *rimedio*, che tende ſempre alla diſtruzione della macchina. Che tali perſone, allorchè ſi trovano abbattute, montino a cavallo, galoppino dieci, o dodici miglia, e così avranno ritrovato un antidoto più efficace, che tutti i cordiali degli Speziali, ovvero di tutti i *liquori ſpiritoſi* del mondo (21).

Maniera pericoloſa con la quale cercano di rianimare i loro ſpiriti affaticati. Coſa allora debbano fare.

Eccò il piano, che ho ſempre ſeguito, e credo di non potere ſuggerirne uno di migliore agli altri. Quando mi ſento la teſta affaticata dallo ſtudio, o da qualche altra occupazione ſeria, monto a cavallo, e corro cinque, o ſei leghe in campagna, dove paſſo uno, e talvolta due o giorni con un amico di umore allegro, e gioviale: dopo di che non manco giammai di ritornare in città con un nuovo vigore, e mi

Piano, che l'Autore ſegue ne' ſuoi lavori:

---

terato gli fa perdere. La meditazione dopo il cibo non gli turba la *digeſtione*: il ſuo genere di vita è più ſemplice; la ſua giovialità, le ſue cantilene lo ſoſtengono; tutto è contrario all'uomo di lettere.

(21) Il rimprovero, che di preſente l'Autore ha fatto ai *letterati*, è egli ben fondato? Si degni il Sig. Buchan di perdonarmi; mi ſembra, ch'egli ſia un poco avanzato. E' già più d'un ſecolo, che i ſapienti in queſto conto ſi trovano al diſſopra d'ogni cenſura. Loro deveſi pure queſto elogio, che alla loro temperanza, e alla loro ſobrietà le noſtre tavole, le noſtre ſocietà ſono debitrici di quella decenza, che ne forma il pregio, e che ſembra eſſerſi introdotta in tutti i luoghi dove le lettere ſi coltivano. Se trovaſi un *letterato*, ſu cui la paſſione del bere abbia dell'impero, queſti ne abuſa del nome. Egli più non lo merita, ſe riguardi il *vino* come ſolo capace di ravvivare il ſuo ſpirito affaticato dal lavoro, poichè queſti s'appaleſa come affatto ignorante le leggi dell'*economia animale*; cognizione che dee formare la baſe della filoſofia, ſenza la quale non ſi può arrivare all'acquiſto di veruna ſcienza conoſciuta.

Neque Medicus eſſe poteſt, quin Philoſophus ſit;
Neque Philoſophus, quin ſimul Medicus.

David Hamm.

metto allo ſtudio, o agli affari con un piacere novello.

Negligenza de' letterati ſulla loro ſalute.

Ma i *letterati*, che ſi ſentono bene, fanno sì poca attenzione a tutti sì fatti obbietti, che increſcerà tuttora di averne loro dato de' conſigli. Niente di più comune, che di vedere un uomo di lettere vittima infelice de' *mali nervoſi*, bagnarſi, paſſeggiare, cavalcare, in una parola far di tutto per la ſua ſalute, perchè egli è malato; ciò non oſtante ſe taluno dato gli aveſſe de' conſigli per prevenire il ſuo preſente diſordine, è affatto probabile, che ricevuti li avrebbe con diſprezzo, o che per lo meno li avrebbe traſcurati. Tal' è la debolezza, tal' è la ſconſigliatezza dell' uomo, che i *letterati* mancano di previſione anche negli oggetti ſteſſi, ſui quali dovrebbono eſſere più perſpicaci degli altri (22).

Difficoltà di curare i letterati.

(22) La prima difficoltà, che conviene vincere coi *letterati*, dice il Sig. Tissot, quando ſi tratta della loro ſalute, è di convincerli de' loro torti. Sono come gli amanti, che s' adirano qualora ſi oſi dir loro, che l' oggetto di loro paſſione ha dei difetti: d' altronde preſſo che tutti anno quella ſpezie di pertinacia nelle loro idee, che naſce dallo ſtudio, e che aumentata da quella buona opinione di ſe medeſimi, di cui la ſcienza troppo ſpeſſo inebbria coloro, che la poſſedono, fa che non ſia agevole di perſuaderli, che la loro condotta è nocevole. Avvertite, ragionate, pregate, ſgridate; tutta è ſpeſſo gittata la fatica. Ingannano ſe medeſimi in mille guiſe differenti: l' uno ſi compromette ſul vigore del ſuo *temperamento*, l' altro ſulla forza dell' abitudine: queſti ſpera ſcappare la punizione, perchè non è ſtato per anco punito; quegli s' autorizza ſu d' eſempj ſtranieri, che niente provan per lui.

Tutti oppongono al Medico un' oſtinazione, che prendono per fermezza, di cui ſi applaudono, e ne divengono la vittima. Ben lungi dal paventare il pericolo avvenire, nemmeno vogliono alcune fiate ſentire il male preſente; o piuttoſto il più grande de' mali per eſſi, è la privazione dell' applicazione. Come per nulla contano tutti gli altri, purchè da queſto ſi ſottraggano. Allorchè ſono pervenuti a quel grado di mobilità, che li getta nell' eſtremità oppoſta, e loro fa di tutto temere, eziandio de' mali i più immaginarj, non ſi rieſce punto più vantaggioſamente con eſſi, e lo ſcoraggiamento non ſempre loro ſomminiſtra della docilità, ma anzi una inſtabilità peggiore dell' oſtinazione, che non permette di aſſicurarſi dell' eſecuzione di veruna cura metodica; e ſi può

Riguardo all' *esercizio* proprio dei *letterati* aggiungeremo, ch'ei non deve giammai essere soverchiamente violento, nè essere spinto al grado di eccedente fatica. Deesi pure spesso variare, a fine che tutte le parti del corpo possano mettersi in azione; e deesi fare all' *aria* aperta il più sovente, che sia possibile. In generale montare a cavallo, passeggiare, lavorare la terra, giuocare a qualche giuoco attivo, sono le migliori spezie d' *esercizio*. Genere di esercizio conveniente ai letterati.

Dobbiamo eziandio raccomandare l' uso del bagno *freddo* alle persone studiose. Egli può di qualche modo supplire all' *esercizio*, e non deve essere trascurato da veruno di coloro, che anno la *fibra* lassa, massimamente nella calda stagione. Bagno freddo, spezie di esercizio.

I *letterati* non devono giammai darsi all' *esercizio*, nè studiare immediatamente dopo il pranzo.

ARTICOLO QUARTO.

Degli alimenti dei Letterati.

IN quanto al *vitto* dei *letterati* non vediamo, ch' essi debbano astenersi da veruna spezie d' *alimento*, purchè sia salubre, e che ne usino con moderazione (23). Devono però evitar l' uso di tutto ciò, Vitto dei letterati.

---

dire, che in generale i *letterati* sono gli infermi i più difficili da governare; quest' è una ragione di più per illuminarli de' mezzi di conservare, e ristabilire la loro salute.

(23) Trovasi in parecchi luoghi dell' Opere del divino Ippocrate il precetto seguente, che sembra particolarmente riguardare i *letterati*. Che gli *alimenti*, dic' egli, sieno proporzionati alla fatica. Se le forze del corpo sorpassano quelle degli *alimenti*; ch' è quanto a dire, se gli *alimenti* possono essere digeriti, nodriscono, e apportano del vigore al corpo: ma se le forze degli *alimenti* superano quelle del corpo, essi vi producono una folla d' incomodi.

Plutarco insiste assai su questa proporzione reciproca, tra l' *esercizio* e la quantità degli *alimenti* per la conservazione della salute; e se ne sentirà l' importanza, se si richiami alla memoria quanto abbiamo detto dello *stomaco*, e degli altri *organi* della *digestione*, che servono a trarre dagli *alimenti* i succhi analoghi ai nostri umori, e a cangiarli in Alimenti, che devono evitare.

ch'è *agro*, *flatuoso*, *rancido*, e di difficile *digestione*. Le loro cene devono sempre esser leggiere, e prese di buon'ora. La loro bevanda deve esser dell'acqua;

---

nostra propria sostanza. (Ved. qui sopra p. 79. not. 7. di questo Volume).

Vi sono, dice BOERRHAAVE, de' *letterati* voraci, che osano mangiare le medesime cose, che le genti di campagna; ma non possono digerire così fatti *alimenti*. Che scielgano o di rinunziare allo studio, o di cangiare di *vitto*, senza di che delle lunghe, e crudeli *ostruzioni* ne' *visceri* saranno il frutto della loro indiscretezza. (*Prælect. ad Inst.* 1036. *Tom. VII.*)

Il Capitolo seguente, che tratta degli *alimenti*, ha dispensato il Sig. BUCHAN d'entrare nella stesa di quelli, che convengono, o nuocono ai *letterati*. Noi vi rimettiamo i nostri Lettori. Ci farem lecito solamente di dire, che le persone di lettere debbono evitare gli *alimenti* grassi, *vischiosi*, pastosi, tenaci; perchè tutti cotesti *alimenti*, soprattutto i pingui, allentano le *fibre* dello *stomaco*, rintuzzano l'azione della *scialiva*, della *bile*, e de' *fluidi intestinali*; cagionano per la lenta loro *digestione* un incomodo risentimento nello *stomaco*, e giungendo a corromperviſi, divengono dapprima acidi, poscia *rancidi*, e producono in queste parti de' *sintomi* d'*irritazione* violenta. Tutti sì fatti *alimenti* sono compresi nelle paste grasse, nelle fritture, creme, frittelle, piedi di animali, ec.

Devono i *letterati* astenersi dagli *alimenti flatuosi*, come da' legumi. Gli antichi li proibivano con tanta cura, che PITTAGORA d'altronde partigiano cotanto del *vitto vegetabile*, proibiva che i suoi discepoli mangiassero delle fave. Le carni naturalmente dure, quelle che sono indurite al fummo, le salate, ec. devono ancora evitarsi; così pure i pesci senza scaglia, quelli di stagno, i troppo grassi, poco sodi, vischiosi, ec. i quali tutti formano un cattivo nodrimento.

Maniera la più sana di mangiare il pesce.

Tutti gli uomini, per poco che sieno delicati, ed i *letterati* più di tutto devono assicurarsi, che il pesce, non è giammai più sano, che quando è cotto coll'acqua.

In vano però eviteranno gli *alimenti*, di cui abbiamo ora fatto l'enumerazione, e sceglieranno quelli, che proporranno si nel Capitolo susseguente, se occupati sempre de' loro studj mangino in fretta, macchinalmente, e sopra tutto senza masticare. Quest'è un rimprovero, che quasi tutti si meritano. Ed è perchè non sanno di quale importanza sia una *masticazione* esatta per la *digestione*: non sanno, ch'ella aumenta la *secrezione* della *scialiva*, ch'è il più valido de' *digestivi*: ignorano, che quando si masticano convenevolmente gli

Quanto è importante di molto masticare per ben digerire.

della *birra*, che non ſia troppo gagliarda; del buon *ſidro*; del *vino* temperato; o ſe ſono tormentati di agrezze, dell'acqua meſcolata con un poco di *acquavite*.

CAPITOLO TERZO.

Degli Alimenti.

Gli *alimenti* inſalubri, e l'intemperanza producono molti mali. Non ſi può dubitare, che lo ſtato buono, o cattivo della *coſtituzione* del corpo non dipenda totalmente dal *vitto*. Per via di queſto ſi poſſono attenuare o condenſare i *fluidi*; renderli dolci, o *acri*; rappigliarli, o diluirli in quaſi tutti i gradi poſſibili.

Poſſanza del vitto ſulla coſtituzione.

Niente meno notabile è l'effetto del *vitto* ſopra i *ſolidi*. Le differenti ſpezie di *alimenti* raſſodano, o rilaſſano le *fibre*; aumentano, o diminuiſcono la loro ſenſibilità, il loro movimento, ec. Non vi abbiſogna dunque che la più piccola attenzione a tutti queſti obbietti, per convincerſi di quale importanza ſia il *vitto* per la conſervazione della ſalute. (Ved. nel-

Importanza del vitto per la conſervazione della ſalute.

---

alimenti, ſi può mangiar meno di fatto, ſenza reſtare tuttavia meno nodriti; e che la *maſticazione* contribuiſce ſingolarmente alla conſervazione dei denti. In una parola, dice il Sig. Tissot, gli avvantaggi della *maſticazione* per la conſervazione della ſanità ſono tali, che non ſi poſſono abbaſtanza ſtimare, nè troppo inſiſtere ſul torto generale, che ſi ha nel traſcurarla.

La bevanda giornaliera de' *letterati* deve eſſere l'*acqua* pura, come la deſcriveremo nel Capitolo ſeguente. Il *vino* non deve eſſere per eſſi, ſe non un *rimedio*, e diviene eccellente nel caſo di laſſezza, d'indebolimento, e di *abbattimento*. Le perſone, le quali non bevono che dell'*acqua*, in generale anno lo ſpirito più lucido, la memoria più ſtabile, ed i ſenſi più ſquiſiti. Ne abbiamo degli eſempj in Demostene, in Loke, nell'illuſtre Haller, ec., che non anno giammai bevuto altro, che acqua.

L' acqua deve eſſere la bevanda dei letterati: il vino non può eſſere, che un rimedio per eſſi.

Devono fuggire il tè, il caffè, e tutte le bevande calde, come fonte la più copioſa di *malattie nervoſe*. Il tabacco è un veleno pei letterati, ſoprattutto il *tabacco* fumato.

Devono interdirſi il tè, il caffè, ed il tabacco.

la Tavola le voci *alimento*, *vitto*, e *dieta*, per conoscere il vero significato di queste parole.)

Importanza del vitto nelle malattie.

L'attenzione pel *vitto* non è solamente necessaria per la conservazione della salute; ella è altresì importantissima nel governo de' mali. La *dieta* sola può adempiere a presso che tutte le *indicazioni* nella cura di essi. E' ben vero, che i suoi effetti non sono sempre così pronti, come quelli de' *rimedj*; ma anno però una durata più lunga. La *dieta* non è disaggradevole ai malati: ella non può giammai avere una conseguenza pericolosa tanto, quanto i *rimedj*; e non v'è chi non possa procurarsela (1).

E' difficile di stabilire niente di certo sopra gli alimenti; tocca all'esperienza il decidere.

Il nostro oggetto non è d'entrare in una ricerca minuta intorno alle qualità, e alle proprietà di tutte le specie di *alimenti*, che sono in uso pel nodrimento degli uomini; nè di specificare i loro effetti sopra i differenti temperamenti (2).

---

(1) Questa verità è cavata dallo stesso IPPOCRATE. Questo padre della Medicina, nimico delle *formule*, o *ricette*, non ce ne ha lasciato presso che veruna, fuori che sulle bevande *diluenti*. Con la *tisana d'orzo*, di cui ne aveva tre specie, che non differivano tra esse, se non per la loro maggiore, o minore consistenza; con l'*ossimele*, l'*ossicrato*, l'*idromele*, i *clisteri*, i *fomenti* caldi, i *bagni vaporosi*, ec. ei guariva quasi tutte le malattie, anche le più *acute*. Egli non riguardava il *salasso*, che come un mezzo proprio a calmare l'impeto del sangue, e a moderare gli sforzi della natura. Questa fu l'unica vista, con cui lo metteva in uso nel principio de' mali, dove la rapidità, e la violenza della *circolazione* potevano cagionare de' pericolosi accidenti; quali sono, per esempio, la rottura de' *vasi* delicati, l'*infiammazione*, la *suppurazione*, la *cancrena*. BOERRHAAVE (T. I. p. 97. 98.) non voleva che dell'*acqua*, dell'*aceto*, dell'*orzo*, del *nitro*, del *mele*, del *rabarbaro*, dell'*oppio*, del fuoco, e una lancetta. I fonti medicinali, dice egli altrove, tranne alcuni *sali*, i *saponi*, il *mercurio*, il *ferro*, (vi avrebbe potuto aggiungere la *Chinachina*) una *dieta* salubre, un *esercizio* conveniente, niente più lasciano a desiderare da un Medico. *Medicina paucarum herbarum scientia*; CELSO secondo il sentimento d'IPPOCRATE.

(2) Non è, quanto si pensa, agevole, dice il saggio Traduttore del *Traité de l'experience en Medecine* ec. del Sig. ZIMMERMANN, di scernere, nell'uso degli *alimenti*, quanto vi può essere d'utile, e di nocevole. Fa di mestieri per ciò

Noi non poſſiamo occuparci in altro, che a far conoſcere alcuni de' più pernicioſi errori, ne' quali gli uomini ſono ſoggetti a cadere relativamente alla quantità, o alla qualità de' loro *alimenti*, e a far loro vedere, quali ne ſieno gli effetti per rapporto alla ſanità.

La regola generale riguardo la quantità degli alimenti, è di evitare egualmente il troppo, e il troppo poco.

Non è facile di fiſſare la quantità eſatta di alimenti, che ſi convengono a cadauna età, a cadaun ſeſſo, a cadauna *coſtituzione*; ma tale eſattezza ſcrupoloſa qui non è neceſſaria per verun conto: la miglior regola è di evitare gli eſtremi. Gli uomini non furono giammai deſtinati a mangiare con la *miſura*, e la *bilancia* alla mano. La natura dice a ciaſcheduna creatura, quando ella ne ha abbaſtanza: e la fame, e la ſete baſtano a far loro ſentire, che ne abbiſogna di più (3).

---

d' eſſere perfettamente iſtrutto della natura dell' uomo in generale, e conoſcere quel che può riſultare di particolare per rapporto ai climi, all' età, al *temperamento*, al ſeſſo, alla ſituazione dei luoghi, alle ſtagioni, ec. Si deve parimenti eſſere perfettamente iſtrutto della particolare natura di tutto ciò, che può ſervire di *alimento*. In fatti una grande differenza vi paſſa tra le ſoſtanze d' una medeſima ſpezie, che ſi producono nei differenti paeſi. Certe ſoſtanze ſono eziandio un veleno per una ſpezie di animali, e non lo ſono poi per un' altra. Nulla ſi dee ſtabilire di fiſſo ſu queſto propoſito: l' eſperienza è quella, da cui biſogna apprenderlo.

(3) Queſto è vero. Egli è certiſſimo, che la fame, e la ſete devono eſſere le noſtre guide nella quantità del cibo, e della bevanda, che dobbiamo prendere; ma quanti mai vi ſono, che ſappiano conoſcere i confini dell' una, e dell' altra? Quanti vi ſono di quelli, che ſappiano diſtinguere il vero appetito da quello, che viene eccitato dai condimenti, co' quali maſcheriamo le noſtre vivande? Quanti ne vediamo di quelli, che ſi ſappiano contenere nel mezzo d' un pranzo, che dura talvolta tre ore, e ſpeſſo di più ancora? Poſciachè non è poſſibile di determinare a cadauna *coſtituzione* la quantità di cibo, che le conviene, ſarebbe a deſiderarſi, che ſi ſeguiſſe il conſiglio, che l' Autore ci dà in appreſſo, cioè che ſi bandiſſero per ſempre dalle noſtre tavole i cuochi, e la loro arte, come ſempre rinaſcente cagione della noſtra intemperanza, e de' noſtri ſtravizzi.

Avvantaggi della ſobrietà: e-

Sarebbe facile di provare con una folla di eſempj, ſenza parlare di quelli, che ci offrono tutto giorno le genti di cam-

Attenzione, che bisogna avere alla qua-

Benchè la moderazione sia la regola principale, che si deve seguire riguardo alla quantità degli *alimenti*, tuttavia la loro qualità non merita minor con-

---

sempj riferiti in prova.

pagna, che gli uomini, i quali si sono contentati di una piccola quantità di *alimenti* semplici, e senza apparecchio, quelli sono, che anno goduto la migliore salute, e che sono più lungamente vissuti. Augusto si limitava ad una piccolissima quantità di cibo; *minimi cibi erat*, dice Suetonio, e ognuno sa quanto abbia vissuto questo Imperatore. Bartolo, il celebre Ristoratore del Dritto, il quale è il primo, che abbia pesato i propri *alimenti*, li riduceva ad una scarsissima quantità, a fine di conservare con ciò il suo genio, egualmente disposto in tutti i tempi allo studio, cui si abbandonava con un ardore, di cui se ne sono veduti ben pochi esempj. L'immortale Newton, ch'è pervenuto ad un età avanzatissima, non è vissuto che di poco pane, ed acqua, radamente d'un poco di vino di Spagna, e d'un poco di pollo. Rammazini ci parla del Cardinal Pallavicini, il quale dopo avere affaticato tutta la giornata senza prendere cosa alcuna, si riduceva la sera a fare una piccola colezione.

Ma uno degli esempj più strepitosi è quello del famoso Cornaro nobile Viniziano. Nell'età di 25 anni fu attaccato da *mali* di *stomaco*; da doglie di lato; da principio di *gotta*, e da *febbre lenta*: ad onta di una moltitudine di *rimedj* la salute all'età sua di 40 anni continuava ad essere infelice. Abbandonò in allora ogni *rimedio*, e si prescrisse una maniera di vitto la più sobria, essendosi ridotto a dodici oncie di nodrimento solido, e a quattordici oncie di bevanda per giorno; il che non forma che la quarta parte del nodrimento ordinario d'un uomo nello stesso paese, dov'ei viveva. L'effetto di questo *vitto*, descritto da lui medesimo in una piccola Opera intitolata, *Degli avvantaggi della vita sobria*, fu tale, che le sue infermità dileguandosi poco a poco, diedero luogo ad una sanità ferma, e robusta, accompagnata da un sentimento di ben stare, e di contentamento, ch'egli non aveva per lo innanzi giammai conosciuto. All'età di 95 anni scrisse un'Opera sulla nascita, e morte dell'uomo, nella quale fece il ritratto il più interessante della sua vita. „ Io mi „ trovo sano, e gagliardo, quanto alcuno lo è di 25 anni; „ scrivo sette, o ott'ore per giorno; nel resto del tempo „ passeggio, ciancio, o eseguisco qualche parte di musica. „ Sto allegro; appetisco tutto ciò, che mangio; ho l'immaginazione viva, la memoria pronta, il giudizio fino, e „ quel che sorprende, la voce forte, e armoniosa „. Ei visse oltre i cent'anni.

ſiderazione. Vi ſono mille cauſe che poſſono corrompere gli alimenti i più ſani. lità degli alimenti.

Una ſtagione avverſa può impedire, che le biade non maturino, o può guaſtarle dopo che ſono mature. Queſta ſventura è nell'ordine della Provvidenza, e dobbiamo ſottomettervici. Non ſi può però con baſtante ſeverità punire coloro, che laſciano corrompere i grani ammucchiandoli, e che l'incettano per farli aſcender di prezzo. Il miglior grano, troppo lungamente conſervato, diviene d'un uſo pericoloſo. (Ved. qui in ſeguito nota 12. di queſto Capitolo.) (*a*) La biada troppo a lungo conſervata è contraria alla ſalute.

La carne, del pari che le ſoſtanze *vegetabili*, può renderſi malſana dal conſervarla troppo lungamente. Tutte le ſoſtanze *animali* anno una diſpoſizione coſtante alla *putrefazione*, la quale allorchè è avanzata troppo oltre, fa che non ſolo queſte ſoſtanze ripugnino al guſto, ma che divengano ancora nocevoli alla ſanità. Le carni devonſi mangiare freſche.

Gli animali uccíſi malati, e quelli che muojono da ſe, non devono giammai eſſere mangiati. Egli è per altro ordinario in certi paeſi, che i ſervitori, ed i poveri mangino degli animali morti di malattia, o ammazzati a cagione di male. E' vero, che la miſeria vi può sforzare il popolo; ma molto meglio farebbe mangiare in una minor quantità degli *alimenti* ſani; queſti gli ſomminiſtrarebbero un miglior nodrimento, ed ei correrebbe meno pericoli. Deeſi rigettare quelle di animali, morti da ſe o uccíſi nello ſtato di male.

La legge, che proibiva agli Ebrei di mangiare degli animali morti da ſe, ſembra di non aver avuto in mira altro che la ſalute; e ciò deeſi egualmente che dagli Ebrei, oſſervar bene dagli altri uomini. Un animale giammai muore di per ſe ſolo, ſenza qualche cagione di male. Ora non ſi può concepire

---

(*a*) E' vero, che il povero è il primo, che ſoffre dalla cattiva qualità de' grani; ma la ſalute de' poveri è di maſſima importanza ad uno Stato: di più le malattie ſuſcitate dagli *alimenti* malſani ſono ſpeſſo *contagioſe*; ſorprendono ben preſto gli uomini d'ogni rango, e d'ogni condizione. E' dunque intereſſe di cadaun particolare il vegliare, acciocchè le provviſioni guaſte di ogni genere non ſieno eſpoſte in vendita.

come un animale malato poſſa preſtare un *alimento* ſano. Quello che muore per accidente di male improvviſo, e violentato da ſtraccio, non deve eſſere più ſalubre; il ſangue, che nelle carni ſi ſpande, le fa ben preſto imputridire.

Animali de' quali non biſogna mangiare.

Gli animali, che vivono di ſozzure, come le anitre, i porci, ec. non ſono mai di facile digeſtione, e non porgono un nodrimento ſalubre. Sono della medeſima claſſe gli animali, che non fanno un ſufficiente *eſercizio*. La maggior parte del noſtro beſtiame, e de' porci da macello è ingraſſata con *alimenti* groſſolani, e ſtanno riſerrati ſenza mai godere dell'aria libera. Con queſti mezzi ſi può ſenza dubbio impinguarli; ma i loro umori, che non ſono preparati, e aſſimilati convenientemente, reſtano crudi; cagionano delle *indigeſtioni*; addenſano gli umori, ed aggravano gli ſpiriti.

Coſtume dannevole;

Gli animali ſi rendono ſpeſſo malſani, perchè ſi riſcaldano ſoverchiamente. Il calore eccеſſivo cagiona la *febbre*, eſalta i *ſali* animali, e meſchia tanto intimamente il ſangue con la carne, che non può eſſerne ſeparato. I macellaj, che troppo affaticano il loro beſtiame, dovrebbero per tanto eſſere ſeveramente puniti. Non v'è ſenza dubbio, chi voleſſe mangiar della carne d'un animale morto di *febbre* violenta. Tale appunto è il caſo di tutti gli animali, che anno faticato ſoverchiamente; e queſta *febbre* è ſovente ſpinta ſino al furore (4).

(4) Per intendere queſta eſpreſſione, biſogna ſapere, che il bifolco, il conduttore di beſtiame, il macellajo, ec. anno coſtume in Inghilterra d'inſeguire, e di far correre le loro mandre anche dentro alle Città, quando all'uſo di queſte ſieno deſtinati coteſti animali. Talvolta queſt'imprudenti inſtigano coteſte beſtie al punto di renderle furioſe. Si vedono in allora coteſti animali precipitarſi ſino nelle botteghe con gran danno degli abitanti. Diceſi, che la Polizia della Capitale vi abbia da qualche tempo meſſo riparo; ma è probabile, che sì fatta uſanza ſuſſiſta ancora nelle provincie.

Sebbene noi non abbiamo a fare di ſimili rimproveri ai noſtri macellaj, tuttavia il beſtiame, ch'è deſtinato per le Città, è ſpeſſo coſtretto a fare delle corſe conſiderabili. Le Capi-

Queſta però non è la ſola maniera, per cui i macellaj rendono la carne malſana; anno ancora l'abbominevole coſtume di ſoffiare il *teſſuto cellulare* degli animali, e di riempierlo d'aria per farli apparire più graſſi: per queſto mezzo eſſi guaſtano la carne; la rendono incapace a conſervarſi. In oltre con queſta operazione la rendono diſguſtoſa, e ne fanno concepire una tale idea, che una perſona, per quanto poco dilicata, ſente della ripugnanza per tutto ciò, che ſorte dai macelli. Chi può in fatti eſporſi a mangiare della carne ſoffiata, e riempiuta dall'aria de' *polmoni* d'uomo ſucido, ed immondo, che forſe è attaccato di qualche male pericoloſo?

E operazioni importune de' macellai.

I macellaj anno ancora l'uſanza di riempiere di ſangue il *teſſuto cellulare* della carne; coſa che la fa compatire più graſſa, e la rende al tempo ſteſſo vieppiù peſante. Ma queſto artifizio è pernicioſo al maggior ſegno; la carne diviene malſana, e aſſolutamente inetta a ſerbarſi. Di rado ho veduto un brandello di beccheria, di cui il *teſſuto cellulare* non foſſe riempiuto di ſangue; e ſono certo, che ciò non accade giammai negli animali, che preſſo di ſe ſi ſgozzano, e a' quali ſi fa piovere il ſangue nella proporzion conveniente. Il vitello ſembra eſſere la ſpezie di carne, che più ſpeſſo ſi corrompe per queſta cagione. Forſe queſto dipende altresì dal motivo, che i vitelli vengono al mercato d'aſſai lontano: queſti lunghi viaggi ſopra de' carri acciaccano la di loro tenera carne, e producono la rottura d'un gran numero di *vaſi ſanguigni*.

Malattie cagionate

Non v'è popolo al mondo, che prenda una così

---

tali, dove il conſumo è immenſo, lo fanno venire da aſſai lontano: e ſe ſul fatto ſi ammazzi, coteſte beſtie ſono nel caſo di quelle di cui parla l'Autore. La Polizia di Parigi ha provviſto fino a un certo ſegno a così fatti inconvenienti, ſtabilendo due depoſiti di bovi, l'uno a *Sceaux*, l'altro a *Poiſſi*; ma queſto ultimo è ancora troppo lontano. Sarebbe però a deſiderarſi, che ſi foſſero preſe le ſteſſe precauzioni per le altre grandi Città. Queſto oggetto è di maſſima importanza; egli è ben degno dell'attenzione d'un Magiſtrato di Polizia.

Da soverchia quantità di nodrimento animale.

grande quantità di nodrimento *animale*, quanto gl' Ingleſi. Queſta è la ragione, perchè ſono sì generalmente attaccati da *ſcorbuto*, e dalle numeroſe conſeguenze di queſto male; come ſono le *indigeſtioni*, la *melanconia*, l'*ipocondria*, ec. Gli animali ſono ſenza dubbio deſtinati al nodrimento dell'uomo; e ſe ſieno meſcolati ai *vegetabili*, divengono il nodrimento il più ſalubre. Ma riempierſi di bue, di caſtrone, di majale, di peſce, di volatili, ec. due o tre volte al giorno, queſto è certamente voler alterare la propria ſalute.

Non deeſi mangiare carne, ſe non una ſol volta per giorno.

Coloro, che ſono geloſi di conſervarſela, devono contentarſi di mangiare carni una ſol volta nell'intervallo di ventiquattr'ore, e queſta carne non deve eſſere ſe non di una ſola ſpezie (5).

L

(5) Una delle regole *dietetiche* la più importante per la ſalute, e alla quale è tanto più neceſſario di ſtarſene attaccato, quanto meno buono ſi ha lo *ſtomaco*, è quella, dice il Sig. Tissot, di evitare i meſcugli di differenti *alimenti*, e di non permetterſi giammai più di due, o al più tre vivande per cadaun paſto. Colui, che ſi riſtringe ad una ſola, fa ancora meglio. Conoſco, aggiunge egli, un riſpettabile vecchio, ch'eſſendo aſſai cagionevole di quarant'anni, ſi fece legge di non mangiare giammai, che d'una ſola vivanda: ei mantenne il propoſito; ed arrivò all'età di novant'anni, godendo d'una perfetta ſalute, di tutta la forza del ſuo ſpirito, e di tutta la vivacità de' ſuoi ſenſi.

Se per un momento ſi rifletta ſopra quella varietà ſterminata di vivande, di cui s'imbandiſcono le tavole; ſul numero delle coſe differenti, con cui ſi carica ſoverchiamente lo *ſtomaco* in breviſſimo tempo, ſi troveranno poche altre uſanze più ridicole; e qualora ſe ne oſſervino le conſeguenze, ſi vede, che ve ne ſono poche di più dannevoli. Orazio ci fa pure la lezione ſu queſto articolo. „ Vedete frattanto, dic'egli, quali ſono i vantaggi della frugalità. Primieramente „ con eſſa ſi ſtà ben di ſalute: e per convincerſene, riſovvenitevi di alcuno di que' paſti ſemplici, pe' quali vi ſiete „ sì bene trovato. Ma dappoichè con l'intingoli, e gli arroſti ſi miſchiano il ſelvaggiume, il peſce, ec. le vivande „ dolci ſi cangiano in *bile*, e una *pituita viſchioſa* mette „ in iſcompiglio lo ſtomaco „.

Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum
Afferat &c.

Lo ſcorbuto il più oſtinato è ſtato ſpeſſo guarito mediante la *dieta vegetabile*. Il *latte* ſolo vale ſovente in queſto morbo, più che i *rimedj*. E' per tanto evidente, che ſe i *vegetabili*, ed il *latte* foſſero con più frequenza impiegati nel *vitto*, lo *ſcorbuto* ſarebbe meno comune, e ſi vedrebbero meno *febbri putride*, e *inflammatorie*. Vediamo con piacere, che i *vegetabili* di giorno in giorno ſi rendono d'un uſo più comune, ed è da deſiderare; che sì fatta uſanza divenga univerſale.

Avvantaggi del vitto vegetabile.

Gli *alimenti* non devono eſſere nè troppo liquidi, nè troppo aſciutti. Gli *alimenti* acquoſi rilaſſano i *ſolidi*, e rendono il corpo debole. Così vediamo, che le femmine, le quali uſano di molto *tè*, e d'ogni altra maniera di *dieta* acquoſa, ſi riducono in generale deboli, ed incapaci di digerire gli *alimenti* ſolidi; quindi le *affezioni iſteriche*, e il loro terribile corredo.

Gli alimenti non devono eſſere nè troppo liquidi, nè troppo aſciutti.

Da un altro canto gli *alimenti*, che ſono troppo aſciutti, comunicano in qualche modo della *rigidità* ai *ſolidi*: viziano gli umori, e diſpongono il corpo alle *febbri inflammatorie*, allo *ſcorbuto*, e agli altri morbi di queſto genere.

Inconvenienti de' cibi troppo aſciutti.

Molto è ſtato ſcritto ſopra i malvagi effetti del *tè*. Senza dubbio, ch'eſſi ſono numeroſiſſimi; ma ſono piuttoſto l'effetto della ſtrabocchevole copia, che ſe ne prende, e del tempo, in cui ſi prende, di quello che delle ſue malefiche qualità. Il *tè* è oggi giorno la colezione univerſale della parte del mondo da noi abitata, e la mattina è ſicuramente il tempo meno proprio per prenderlo. Le perſone le più dilicate, le quali, ſia ciò detto di paſſaggio, ſono le più dedite all'uſo del *tè*, non poſſono alcuna altra coſa bere nella mattina. Se queſte perſone dopo eſſere reſtate dieci, o dodici ore ſenza niente mangiare, bevono cinque, o ſei tazze di *tè* ſenza prendere ſolamente una mezz'oncia di pane, elleno non poſſono a meno di non renderſi inferme. Il *tè* buono preſo in quantità moderata, nè troppo carico, nè troppo caldo, nè quando lo *ſtomaco* è vuoto, farà male di rado; ma ſe ſia cattivo, il che ſpeſſo acca-

Maniera di prendere il tè acciocchè non ſia nocevole.

de, e preso in vece di *alimenti solidi*, può avere de' pessimi effetti (6).

Danni del tè preso in gran copia: e in generale di tutte le bevande acquose calde.

(6) Uno de' danni principali della quantità copiosa di qualsivoglia bevanda, è quello di sommergere i *succhi digestivi*, che per ciò si trovano senza alcuna forza; e siccome essi sono l'agente essenziale delle *digestioni*, non si attutiscono mai impunemente, tanto più che nessuna pozione può sostituirsi, e che i più vantati *stomachici*, tra' quali parecchi sono quasi sempre nocevoli, non equivalgono giammai alla *saliva*, e ai liquori, che si separano nello *stomaco*.

Bisogna bere molto per starsene bene: non si può giammai troppo bere; massime dell'acqua, dicono taluni, e forse anco alcuni Medici. Ma questo è, dice il Sig. Tissot, un essere ben poco istrutto delle leggi della *economia animale*, e degli effetti delle bevande copiose. Il rilassamento dello *stomaco*, l'infievolimento dei *succhi digestivi*, la precipitazione degli *alimenti* avanti di essere digeriti, questi sono gli effetti certi di sì fatto abuso troppo generale. Eglino sono i più, o meno aumentati dalla quantità di cotesse bevande.

Quelle, che si prendono calde, o tiepide, portano seco un particolare pericolo; ed è quello di distruggere quella tenue *mucosità*, che riveste, e rapezza interiormente lo stomaco, e gl'*intestini*, in generale tutti i visceri concavi, e che preserva i loro *nervi* dalla troppo forte impressione degli *alimenti*, o degli altri corpi, a' quali danno passaggio. Allorchè questa *mucosità* sia una volta via tolta dal lavacro continuo di una bevanda tiepida, carica ordinariamente di principj *acri*, che ne accrescono il pericolo; i *nervi* trovandosi allo scoperto, risentono dopo preso il cibo de' vivi dolori, quando non stiasi almeno avvertito di scegliere gli *alimenti* i più dolci. Gl'*intestini* del pari che lo *stomaco* spogliati di questa *mucosità* fanno provare de' vivi dolori di *colica*; ed il male stendendosi fino alle *membrane* interne di tutti i piccioli *vasi*, i *nervi* da per tutto irritati acquistano quella mobilità, che forma il malore di tante persone.

Io ho degli esempj strepitosi degli effetti de' liquori acquosi, e segnatamente del *tè*. Un giovane Medico mio amico, che l'amor dello studio indusse a fare un viaggio in Inghilterra, fu sollecitato da diversi conoscenti, ch'egli aveva, e che si fece in Inghilterra, di prendere il *tè* alla moda Inglese, vale a dire per tutta la mattina, e una parte del dopo pranzo. A capo di qualche tempo si accorse, che gli veniva meno l'appetito; che aveva de' sbadigli, e de' sfinimenti, ec. Nulla di meno continuò a bere del *tè*; e ne contrasse l'abitudine a segno, che in capo ad un anno ritornato

L'arte del cuoco rende malsani parecchi *alimenti*, che tali non lo sarebbono di loro natura. Accozzare molti ingredienti di spezie differente per fare un intingolo piccante, o una zuppa sucosa; questo è volere comporre un vero *veleno*. I condimenti di piccante sapore; e preparati colla *salamoja*, ec. non sono atti, che ad eccitare l'ingordigia, e non lasciano giammai di nuocere allo *stomaco*. Egli sarebbe un bene per l'umanità, se i cuochi, come pure la loro arte, fossero banditi: Le carni semplicemente alesse, o arroste sono tutto ciò, che lo stomaco domanda: Esse sole sono bastevoli per le genti in salute; e i malati anno ancor meno bisogno de' cucinieri (7). Pericoli degl' intingoli e de' condimenti.

La parte liquida de' nostri *alimenti* merita egualmente la nostra attenzione. L'acqua è non solamen- Importanza dell' ac-

---

a Parigi non ne potè più fare a meno. Ma sia, che il *tè*, che qui prese, non fosse egualmente buono di quello, che prendeva a Londra; sia che tale fosse la conseguenza degli effetti perniciosi di sì fatta quantità di bevanda; sia che queste cagioni abbiano congiuntamente agito, provò ben presto de' deliqui, accompagnati da calore negl' *intestini*. L'appetito quasi affatto lo abbandonò, e sarebbe infallibilmente caduto malato, se non avesse lasciato l'uso del *tè*. Io so che questi cattivi effetti non sono così notabili in ogni fatta di persone: Si vedono tutto giorno de' soggetti a starsi bene, quantunque bevano abitualmente del *tè*; ma ciò non può addivenire, che in coloro, che ne bevono con moderazione. D'altra parte gli esempj di alcuni venturosi, che si sottraggono da un pericolo, non provano giammai, che questo non esista.

(7) (Ved. pag. 23. nota 3. di questo Volume.) Io aggiungerò, che i condimenti non dovrebbero riguardarsi se non come *rimedj*; che essi non dovrebbero somministrarsi, che alle persone, di cui lo stomaco ha le fibre lasse, e l'azione del quale non è animata dal moto. Sì fatte persone hanno bisogno di alcuni *stimolati*, che li ritraggano dal loro intorpidimento; tali sono il *sale*, il *pepe*, ed il *zucchero*: il *zucchero*, eccellente produzione, che la natura si compiace di spandere da per tutto; e che mediante l'*analisi* se ne trova in abbondanza in tutti gli *alimenti*, massime ne' *vegetabili*. Un mio parente, che ha vissuto per lungo tempo presso di un gran Medico, lo ha sovente inteso dire, che il *zucchero* era la *panacea* de' vecchi: così questo Medico, che ne faceva un uso grandissimo, ha vissuto fino ad una età assai avanzata. Qualità del zucchero.

qua nel vitto.

te la baſe di tutti i liquori, ma ella altresì compone la più gran parte degli *alimenti* ſolidi. L'acqua buona è dunque di grandiſſima importanza nel *vitto*. La migliore è quella, ch'è la più pura, e la meno carica di particole *eterogenee*.

L'acqua trae ſeco una parte de' corpi, co' quali è in contatto; ella può dunque eſſere impregnata di ſoſtanze *minerali*, o *metalliche*, che per la maggior parte divengon *veleni*; o che per lo meno ſono nocevoliſſime. Per tanto gli abitatori di certi paeſi montuoſi ſono ſoggetti a de' morbi particolari, i quali probabilmente ſono l'effetto dell'*acqua*. Ond'è che coloro i quali abitano le Alpi, e ſulla vetta di Derby in Inghilterra anno de' groſſi *tumori*, o ſono *gozzuti*. Se ne incolpa in generale di queſto diſordine l'*acqua* di neve; ma v'è più luogo a credere, che ciò provenga dalle miniere delle montagne, attraverſo le quali ſcorrono coteſte *acque*.

Si riconoſce, che l'*acqua* è impregnata di corpi ſtranieri dal ſuo peſo, dal ſuo colore, ſapore, odore, dal ſuo grado di calore, e da altre qualità ſenſibili; ma l'acqua, che ſi dee uſare come *alimento*, deve eſſere leggiera, ſenza colore particolare, ſenza ſapore, ſenza odore (8).

Qualità, che dee avere l'acqua per eſſere buona.

(8) Biſogna, ch'ella ſia dolce, freſca, nè ſcipita, nè amara; che ſchiumi facilmente col *ſapone*; che cucini bene i legumi, e che lavi bene le biancherie. Non v'è che l'*acqua*, la quale paſſi per la ſabbia, che abbia queſte qualità. Ecco perchè quelle che ſcolano dalle montagne, ſono in generale le più pure, e le più limpide: le *acque* di ſorgente ſono in ſeguito le migliori, ſi può dare il terzo luogo a quelle di fiume. Le *acque* di pozzo, e quelle di mareſe, di ſtagno, di ciſterna, e di quelle tutte che ſtagnano, ſono le più malſane. Le *acque termali* pure, come quelle di Plombieres, e di Dax, s'accoſtano al grado di purità dell'*acqua ſtillata*.

Qualità dell'acqua di fiume.

Allorchè ſi confronta l'*acqua* preſa alle ſponde del fiume nel ſito dove il ſuo corſo è poco rapido, o in quei, che ſono ſottopoſti all'ombra, con quella, che attingeſi nel mezzo della corrente, vi ſi trova una grandiſſima differenza. Le *acque* de' fiumi piccoli, come de' grandi anno comunemente un giuſto ſcipito, che loro viene comunicato dalle ſoſtanze *vegetabili*, ed *animali imputridite*. Queſto inconveniente s'ac-

Preſſo che tutti gli abitanti dell' Inghilterra anno il potere di ſceglierſi la loro *acqua*, e niente contribuiſce di vantaggio alla conſervazione della ſalute,

---

creſce nei grandi calori della ſtate, a miſura che l'*acque* ſi abbaſſano. Così il reſiduo, che ottiene dall' evaporazione dell' *acque* di ſorgente, e di quelle di torrente, è ſempre più o meno biancaſtro, e quaſi punto non cangia al fuoco; mentre il reſiduo dell' *acque* di fiume ha ſempre un colore più o meno carico in grazia di una materia *eſtrattiva*, che v'è diſciolta, e che col bruciarſi vi ha prodotto una ſpecie di carbone.

Qualità inſalubri dell' acque di pozzo; ec. maniera di renderle bevibili.

Le acque de' pozzi poco profondi, e ſcavati in nuovi fondi offrono nell'analiſi gli ſteſſi fenomeni. Per rapporto appunto a queſta materia *eſtrattiva*, e *putrida*, le *acque* de' luoghi paludoſi, e di torba, quali ſi trovano nelle pianure di Bordeaux, in alcuni cantoni della *Fiandra*, e della *Weſtfalia*, ſono sì piacevoli al guſto, e così malſane. Le *acque* de' pozzi oltre che ſono crude, e difficili a paſſare, allorchè ſi bevano di freſco attinte, cagionano talvolta delle feroci *coliche* di *ſtomaco*, e degl'*inteſtini*. Si è oſſervato, ch' eſſe perdono queſta dannoſa proprietà, allorchè ſieno ſtate eſpoſte per ventiquattro, o trenta ore all'*aria* libera in vaſi di terra netti, e bene aperti: elleno in allora conſervano al più una facoltà leggermente purgativa, e ch'è ſempre in ragione delle materie *ſaline*, e maſſime de' *ſali marini*, e *nitroſi deliqueſcenti*, che vi ſi contengono.

Le *acque*, che anno contratto qualche faſtidioſo odore per avere ſtagnato, per eſſere ſcolate all'ombra ſopra un terreno folto di erbe, o fangoſo, perdono ancora più facilmente le loro prave qualità facendole riſcaldare, eſponendole poſcia all' aria aperta per uno o due giorni, e feltrandole in ſeguito per colatoj di ſabbia.

Qualità dell' acque di pioggia, e di neve.

Le *acque* di pioggia, o di neve, colte in un tempo, che non ſia burraſcoſo, quando abbia di già piovuto, o nevicato per un certo tempo, e raccolte in aria aperta, lungi affatto dall' abitato, in vaſi di majolica, o di terra, ſono le migliori di tutte le *acque*, perchè eſſe ſono ſtate depurate da una ſpezie di *diſtillazione* naturale: elleno ſono pure, ed anno tutte le qualità, che abbiamo qui ſopra accennato.

Proprietà dell'acqua.

Se abbiaſi l'attenzione ſcrupoloſa di non ſerbare giammai l' acqua pura, e tale, che abbiamo or ora deſcritto, in recipienti di *metallo*, e maſſime di *rame*, ma bensì in vaſi di majolica, o di terra, allora ella facilita eſtremamente la *digeſtione*; fortifica; mantiene tutte le *evacuazioni*; previene tutti gl' ingorghi; rende il ſonno più tranquillo, la teſta più libera, e la gioja più coſtante.

quanto un' attenzione rigorosa su questa scelta. Ciò nulla ostante la negligenza induce la maggior parte delle persone a non servirsi se non di quella, che loro più comoda si presenta, senza esser punto sollecite delle sue qualità.

Prima, che un' *acqua* sia trasferita nelle grandi città, la Polizia deve prestare la più severa avvertenza alla sua qualità; la maggior parte de' mali essendo originati, o aggravati dall' *acque* cattive; e allorchè ella una volta si sarà procurata a grandi spese, il popolo non più penserà di lasciarne l' uso.

Tutto il mondo conosce il metodo ordinario di render chiara l' *acqua* mediante la *feltrazione*, e di addolcirla coll' esporla al sole, ed all' aria. Noi non si stenderemo d' avvantaggio. In generale consigliaremo solamente di evitare di servirsi dell' *acque*, che anno lungamente soggiornato nei piccoli laghi, dentro a' stagni, ec. perchè queste *acque* anno sovente acquistato della *putridità*, originata dalla corruzione delle sostanze *animali*, e *vegetabili*, che ivi soggiornano. Lo stesso bestiame è di spesso malato dal bere nelle stagioni asciutte dell' *acqua* di serbatoj, la quale non è rinnovellata da veruna sorgente, o rinfrescata dalle

---

L' acqua è la bevanda, che la natura ha dato a tutte le nazioni; ella l' ha fatta aggradevole per tutti i *palati*: ha dessa la virtù di sciogliere non solo tutti gli *alimenti*, ma quasi tutti i corpi eziandio. I Greci, ed i Romani la riguardavano come una *panacea* universale. Ella è in fatti validissimo *rimedio*, ogni qual volta v' abbia troppo siccità, quando alcuno sia molestato di *agrezze*, e quando la *bile* abbia acquistato soverchia acrimonia.

Utilità d' un bicchiere d' acqua la mattina a digiuno.

E' una pratica eccellente quella di prendere ogni mattina nel sortire dal letto un bicchiere d' *acqua* fredda in qualsisia tempo dell' anno. Quest' acqua in qualità di possente *dissolvente*, finisce di sciogliere il resto degli *alimenti*, che la scarsa azione della notte non ha permesso allo *stomaco* di ben digerire. Ella li dilava: rinetta perfettamente questo *viscere* da ogni sua impurità; e in qualità di *corroborante* rassoda le *fibre* dello *stomaco*: ella è pur rapporto a questo *viscere* ciò che il *bagno freddo* è per rapporto al corpo. (Ved. ciò che abbiamo detto del bagno freddo p. 59. nota 35. di questo Volume).

pioggie. I pozzi devono tenersi mondi, e avere una libera comunicazione coll'*aria*.

Malgrado tutto ciò, che s'è potuto scrivere contro i *liquori fermentati*, giacchè essi continuano tuttora ad essere la bevanda comune delle persone, che possono resistervi, crediamo ch'ella sia cosa più prudente il mettere in chiaro la scelta, che se ne deve fare, piuttosto che pretendere di condannare un uso tanto solidamente stabilito. Dei liquori fermentati.

Non sono i *liquori fermentati*, presi moderatamente, quelli che nuocono alla sanità: è il loro eccesso; n'è l'uso di quelli, che sono mal preparati, e *falsificati* (9). Per qual ragione i liquori fermentati sono nocevoli.

---

(9) La *falsificazione* dei *vini*, e degli altri *liquori* è una delle cagioni le più comuni de' mali dello *stomaco*, e degli altri *visceri* della *digestione*, soprattutto delle diverse spezie di *colica*, e in particolare di *quella di piombo*, detta altresì *colica de' Pittori* o del *Poitu*, alle quali sono soggetti coloro, che bevono di così fatti liquori. Un servigio essenziale da rendersi alla umanità era quello di ritrovare un mezzo facile, e poco dispendioso per riconoscere sì fatta *falsificazione*, in cui il *litargirio*, e l'altre preparazioni del *piombo* ne anno la più gran parte. Il celebre Sig. Gaubio, al riferire del Sig. Dehaen (*Part. X. Cap. II. Rationis medendi, edit.* 12, *T. V, p.* 303.) l'ha ritrovato in un liquore conosciuto dai *Fisici*, e dai *Chimici* sotto il nome d'*inchiostro* di *simpatia*, o *simpatico*, ed anco da questi ultimi sotto il nome di *fegato di arsenico*, di cui quest'è la composizione descritta dal Neumann. Malattie cagionate dai liquori adulterati.

Prendete dell'*orpimento* un'oncia;
della *calce viva* due oncie.

Si polverizzino a parte cadauna di queste sostanze: mescolatele: mettetele dentro una bottiglia di collo lungo, in un matraccio *chimico*; versatevi sopra dodici oncie di acqua piovana pura: turate la apertura della bottiglia: riponetela sopra un *bagno* di *sabbia* moderatamente caldo: lasciate in digestione per il tratto di ventiquattr'ore, avendo l'avvertenza di scuotere la bottiglia ogni due ore: ritiratela dal *bagno* di *sabbia*. Subito che si sarà fatta la posatura al fondo della bottiglia, chiarificate il liquore, versandolo dall'una in un'altra bottiglia: turatela esattamente, e serbatela. Liquore proprio per provare se i vini sieno adulterati col piombo.

Se vogliasi piuttosto si può far bollire queste medesime so-

Danni de' liquori fermentati troppo forti.

I *liquori fermentati* troppo forti s'oppongono alla *digestione*, in vece di agevolarla: essi ben lungi dal fortificare il corpo, lo rilassano, e lo infralisconо.

---

stanze nella stessa quantità d'*acqua* durante una mezz'ora, e si otterrà il medesimo liquore.

Questo liquore ben fatto dev'essere bianco, limpidissimo, e di un odore molto disaggradevole. Se non vogliasi prender la pena di prepararlo da se stessi, bisogna chiederlo dallo Speziale sotto il nome di *fegato di arsenico*, o dargli la *ricetta*, che ora abbiamo trascritto, a tenore della quale comporranno cotesto liquore. Imperciocchè se si ricercasse sotto il nome d'*inchiostro* di *simpatia*, o *simpatico*, si potrebbe restar delusi nell'esperienze, avvegnachè ci sono parecchie spezie di questo *inchiostro*, e la sola che riesca, è quella, la quale è preparata, come l'abbiamo descritto.

Noi facciamo cotesta osservazione, perchè parecchie persone, le quali anno voluto far saggio di *vini*, si sono ingannati nelle loro sperienze. Que'tali avevano domandato semplicemente dell'*inchiostro* di *simpatia*, e gli fu dato quello del Sig. Hellot, cioè quello che si colora per via del calore, e ch'è conosciuto da tutti i *Fisici*. Allorchè se ne ha di quello, del quale abbiamo dato la *ricetta*, egli non manca giammai di effetto. Possiamo afficurarlo, giacchè ne abbiamo reiterate l'esperienze, delle quali ora ci mettiamo a parlare. (Vedasi per altro le *Observations sur les Maladies epidemiques*, del Sig. Lepecq de la Cloture, anno 1770, pag. 73. not. 15.)

Mezzi di provare se il liquore è buono.

Se si versino alquante giocciole di cotesto liquore sopra dell'*aceto*, in cui abbiasi disciolto del *piombo*, ovvero del *litargirio*, forza è che questo *aceto* si anneriscа ad un tratto, e che s'intorbidi. Se il liquore produce questo effetto, egli è atto a servire all'esperienze. E' necessario per altro, che la bottiglia sia perfettamente turata, e che quando si vorrà servirsene, non si riapra, se non che quanto è necessario per lasciarne scolare alcune giocciole, a fin che il liquore non perda troppo di sua virtù. Sarà anche meglio, subito che il liquore è fatto, di riporlo in molte piccole bottiglie esattamente chiuse.

Maniera di far saggio de'vini, ed altri liquori.

Si preda un bicchiere ben netto: si riempia per metà del *vino*, che vuolsi provare: si facciano scolarvi dentro alquan-

V'è chi s'immagina, che coloro, che si occupano ne' lavori faticosi, non potrebbero far a meno de' *liquori spiritosi*. Cotesta opinione è un errore.

---

te giocciole di questo *inchiostro* di *simpatia*. Se il vino di rosso, ch'era, diviene prestamente giallo, poscia bruno, alla fine presso che nero, e che al tempo stesso s'intorbidi, l'intensione di questi effetti indicherà la quantità del *piombo*, con cui sarà stato adulterato. Imperciocchè il *vino*, nel quale non entravi nè piombo, nè veruna delle sue preparazioni, non fa che impallidire per l'aggiunta di questo liquore.

Il Sig. Gaubio ha portato le sue esperienze fino sopra del *burro* in un tempo di carestia di questo *alimento*. Il *burro*, dic'egli, meschiato con questo liquore, ingialliscе, annerisce, e prende un colore somigliante a quello del fango. Il *burro*, che punto non è *falsificato*, non cangia colore dall'aggiunta di questo liquore.

Sarebbe a desiderarsi, che il popolo, gli artigiani, gli operaj, e un numero infinito di altre persone, nelle città grandi, alle quali le scarse fortune non permettono di assicurarsi della natura del *vino* loro, e sono sforzati a prenderlo dai luoghi pubblici, avessero sempre presso di se una piccola bottiglia di questo liquore. La poca spesa, che la sua composizione ricerca; la piccola quaotità bisognevole a farne l'esperimento; la facilità con cui si può fare questo saggio, rendono questo mezzo dei più semplici, e di più utili.

Un altro vantaggio essenzialissimo, che ne risultarebbe, sarebbe la necessità, in cui queste prove reiterate metterebbono i mercatanti di *vino*, di non falsificare le loro derrate, almeno col *piombo*, ch'è uno de' *veleni* i più mortali; ed osiamo asserire, che le lezioni, che simili esperienze darebbono a cotesti mercatanti, avrebbero su di essi più di potere, che tutte le perquisizioni della più esatta Polizia.

Tutti sanno, che si può servirsi altresì del *fegato* di *zolfo* per far saggio de' vini; ma questa composizione chimica ha un odore ributtante, che la rende incomoda a portarsi seco. Del resto questa è la maniera di servirsene, ad intelligenza di quelle persone, che non avessero a noja sì fatto odore. Si versi un poco di *fegato* di *zolfo* liquido dentro un bicchiere di *vino*; si forma sul momento un *precipitato* nel fondo del bicchiere. Se questo *precipitato* è bianco, o non è colorato che dal *vino*, il vino non è *falsificato* col *piombo*; se al contrario questo precipitato è scuro, bruno, neraſtro, questa è una prova; ch'ei ne contiene; e tanto più ne contiene, quanto questo colore più s'avvicina al nero.

Si può essere forti, e robusti senza bere de' liquori spiritosi.

Gli uomini, che non anno giammai bevuto de' *liquori fermentati*, sono non solamente capaci delle più grandi fatiche, ma vivono ancora più lungamente di quelli, che ne fanno uso.

Effetti dell' uso de' liquori spiritosi.

Ciò non ostante, supposto che questi liquori contribuiscano a rendere un uomo più capace de' lavori faticosi, essi niente meno consumano le forze della vita, e conducono ad una anticipata vecchiaja. Essi fomentano nel corpo una *febbre* permanente, ch' esaurisce gli spiriti; che riscalda, ed infiamma il *sangue*, e dispone a delle malattie innumerevoli (10).

Idea, che deesi fare del vino preso abitualmente, e con eccesso.

(10) Il vino, dice l'illustre Autore del *Dizionario* di *Chimica*, quando si usa abitualmente, e con eccesso, è un vero lento veleno, tanto più dannevole, quanto ch' egli è più grato: ed è quasi senza esempio, che un amatore di *vino*, il quale ne abbia contratto l'abitudine, se ne sia giammai corretto. Se per altro più partitamente si osservino gli effetti, che il *vino* produce sugli uomini in generale, si vedrà, che in questo conto vi sono delle grandissime differenze, che dipendono da quelle delle loro *costituzioni*, e dei loro *temperamenti*. Per una persona, che ne bee abitualmente di puro, e in quantità assai grande, senza risentirne degl' incomodi sensibili; senza che questo in continuazione gli susciti alcuna malattia, o sembri abbreviare i suoi giorni; mille altre ne distruggono totalmente la salute, e ne accorciano la vita per l'uso abituale d'una quantità benchè minore di vino, e meschiato coll' *acqua*. Quantunque egli sia prudente d'assai, e molto più sicuro per ognuno di non prenderne per solito che assai poco, questo scarso uso si rende assolutamente necessario almeno per quelli, il *temperamento* de' quali naturalmente non si confà punto ad una tale bevanda.

Siccome gli effetti pernicioši, e le malattie, che sonosi prodotte da un soverchio uso del *vino*, vengono per gradi, e sono insensibili, talvolta ancora pel corso di parecchi anni; la maggior parte degli uomini, e massime di coloro, che d'altra parte sono assai sobrj, e guardinghi della loro salute, restano tutto giorno ingannati su questo articolo; prendono abitualmente del *vino* oltre il loro bisogno, se si riguardi il loro *temperamento*, e poco a poco rovinano la loro salute, senza avvedersene. E' dunque importante l'indicare i segni, ai quali riconoscer si possa, che il vino è contrario, o diviene tale a coloro, che ne usano, a fin che possano guardarsi.

Segni ai quali si riconosce, che il vino è capace di nuocere.

Si può star sicuri, che il *vino* è capace di nuocere, allorchè dopo averne preso una quantità mediocre, il fiato acquista un odore vinoso; allorchè eccita de' rutti *acidi*, e de' leg-

Ma i *liquori fermentati* poſſono eſſere troppo deboli, come troppo forti. Nel primo caſo devono eſſer bevuti ancor freſchi; ſenza che *infortiſcano*, e ſvaporino. In quanto ai ſecondi ſe ſieno bevuti affatto recenti, ſiccome la *fermentazione* non è per ancora compiuta, eſſi ſvolgono la loro *aria* dentro agl' *inteſtini*; quindi le *flatuoſità*. Se ſono bevuti ſtagionati di troppo, *inforzano* dentro lo *ſtomaco*, e danneggiano la *digeſtione*. Ond' è che la *birra*, il *ſidro*, ec. devono avere il grado di forza neceſſario, acciocchè poſſano eſſere cuſtoditi ſino a tanto, che ſieno ba-

---

gieri dolori di teſta; allorchè preſo in quantità maggiore del ſolito, vi produce de' ſtordimenti, delle *nauſee*, e l' ubbriachezza; allora finalmente quando queſta ubbriachezza è malinconica, triſte, riſſoſa, e tendente alla collera, o al furore. Guai a chiunque il *vino* fa queſti effetti, e che ad onta di ciò contrae l' abitudine di berne una certa quantità, e vi perſiſte, come pur troppo ciò accade di ordinario; perocchè queſta abitudine è fortiſſima. Queſti uomini imprudenti, e ſciagurati non mancano mai di perire miſerabilmente di languore, e di una morte immatura, cioè verſo l' età poco più di cinquant' anni. Le loro malattie più ordinarie ſono delle *oſtruzioni* di *fegato*, nelle *glandule* del *meſenterio*, negli altri *viſceri* del *baſſo-ventre*. Le *oſtruzioni* cagionano quaſi ſempre una *idropiſia* incurabile.

Malattie cagionate dal vino.

Coloro, che digeriſcono bene il *vino*, per nulla provano, o almeno non provano che d' una maniera molto meno ſenſibile, i *ſintomi*, de' quali abbiamo or' ora parlato: la loro ubbriachezza è ſpiritoſa, ciarliera, gioviale: raro è, che periſcano dalle *oſtruzioni*, e dall' *idropiſia*, di cui abbiamo poc' anzi parlato. Ciò nulla oſtante il *vino* è tanto più pericoloſo per quei, che in apparenza non riſentendone, che degli effetti buoni, ed aggradevoli, ſono ancora più degli altri ſoggetti ad abbandonarviſi, e a contrarre l' abitudine di berne ſoverchiamente. I bevitori di queſta ſeconda ſpezie vivono ordinariamente un poco più a lungo di quelli della prima; ma è raro al maggior ſegno, che i loro *temperamenti* non comincino ad alterarſi innanzi l' età dei ſeſſant' anni; e il partaggio della loro vecchiaja, qualora vi pervengano, è una *gotta* crudele, o la *paraliſia*, la *ſtupidezza*, l' *imbellicità*, e ſovente il compleſſo di tutti coteſti malori. Non è, io credo, neceſſario di far notare, che l' uſo dell' *acquavite*, dei *roſoli*, e degli altri liquori da tavola, è ancora infinitamente più pernicioſo, e più micidiale di quello del *vino* ſteſſo.

Effetti del vino in coloro, che lo digeriſcono bene.

ſtantemente perfetti ; e allora ſe ne può far uſo . Quando i *liquori fermentati* ſono troppo lungo tempo conſervati , benchè non abbiano *inforzato* , tuttavia contraggono un' aſprezza , che li rende malſani .

Ciaſcheduna famiglia dovrebbe appreſtarſi da ſe medeſima i liquori fermentati. Perchè ?

Ciaſcheduna famiglia dovrebbe prepararſi di per ſe ſteſſa i *liquori fermentati* , quando ſia nel caſo di farlo . Dappoichè la preparazione , e lo ſmercio di sì fatti liquori ſono divenute uno de' principali rami del commercio , non v' ha metodo , che non ſi abbia tentato per *falſificarli* .

La gran mira di coloro , che li preparano , e di coloro , che li vendono , è di renderli inebbrianti . Ora non v' ha chi non ſappia , che non ſi può loro comunicare coteſta qualità , ſe non impiegando degl' ingredienti , che devono al tempo ſteſſo renderli forti . Sarebbe un agire con imprudenza , qualora ſi nominaſſero le materie , che ſi adoperano tutto giorno per rendere i liquori gagliardi , e riſcaldanti . Baſta dire , che queſta pratica è comuniſſima , e che tutti gl' ingredienti , che a queſt' oggetto ſi adoperano , ſono di natura *narcotica* , o *ſtupefaciente* ; ma tutti i *narcotici* ſono della claſſe de' *veleni* . Si vede per tanto coſa riſultar ne debba da queſto uſo univerſale . Sebbene queſti liquori non ammazzino ſubitamente , eſſi rendono tuttavia affetti i *nervi* ; rilaſſano , e infievoliſcono lo *ſtomaco* ; viziano le digeſtioni , ec. (11) .

---

(11) Non ſi poſſono bene conoſcere , che per mezzo dei loro mali effetti , i *vini* falſificati da tutt' altra ſoſtanza fuori del *piombo* . E' vero , che il *piombo* , e le ſue preparazioni ſono le ſoſtanze impiegate più di frequente a queſto effetto , maſſimamente nei paeſi , dove i *vini* facilmente infortiſcono , perchè queſto *metallo* ridotto in *calce* ha la proprietà di formare coll' *acido* dell' *aceto* un *ſale* di ſapore zuccherino aſſai aggradevole , il quale per niente altera il colore del *vino* , e che impediſce la *fermentazione* , e la *putrefazione* dei vini . Vi ha una infinità di altre ſoſtanze più o meno dannevoli , che ſi adoperano nella *falſificazione* dei *vini* , ma che per una prudenza conſimile a quella , che ha guidato l' Autore , noi ci aſterremo dal nominarle ; ed il liquore che poc' anzi abbiamo propoſto (pag. 135. not. 9. di queſto Volume) non ha la virtù di ſvelare .

Malgrado queſta importante ſcoperta , rimaneſi dunque tuttora eſpoſti a pericolo . Il Sig. BUCHAN ha per tanto ragione

Se *i liquori fermentati* foſſero preparati ſenza frode, e cuſtoditi tutto il tempo, che ciaſcheduno di eſſi richiede; ſe foſſero bevuti con moderazione, eſſi re-

---

di proporre come mezzo il più ſicuro, il più immancabile, quello di prepararſi di per ſe ſteſſi i propri *liquori fermentati*. Nel mentre applaudiamo alle ſue viſte, noi ci diſponiamo d'entrare in un qualche ragguaglio relativo alla preparazione del *vino*, del *ſidro*, e della *birra*. Sì fatte deſcrizioni potranno eſſer utili a coloro, che vorranno, e che ſaranno al caſo di ſeguire queſto conſiglio ſalutare.

Il *vino*, il *ſidro*, e la *birra* ſono il prodotto di una operazione della natura chiamata *fermentazione*, il di cui andamento, e gli effetti ſono aſſolutamente gli ſteſſi nell'uno, come nell'altro di queſti liquori: eſſi non diverſificano ſe non per le ſoſtanze, che anno ſomminiſtrato il *ſuco*: eſſe però non eſigono tutte la medeſima manipolazione. Le uve, i pomi, le pera, non anno biſogno per *fermentare*, che di eſſere ſpremuti, mentre che i grani, de' quali ſi compone la birra, anno biſogno di preparazioni preliminari.

Noi daremo principio dal *vino*; e tutto ciò, che diremo di queſto *liquore* dovraſſi intendere egualmente del ſidro, propriamente detto, e di quello fatto di pera; in ſeguito noi faremo paſſaggio alla birra.

Proceſſo per fare il vino.

Maniera di fare il vino.

Il *ſuco* dell'uve di freſco eſpreſſo s'appella *moſto*; il popolo in Francia lo chiama *vino dolce* (vin doux). Egli è torbido, molto zuccherino, aſſai *laſſativo*, e cagiona delle *ſcorrenze di ventre*, ec. Il *moſto* meſſo in ripoſo in un vaſo convenevole, e in luogo caldo ad una temperatura di 10 a 16 gradi, dopo un intervallo più, o meno lungo di tempo ſecondo la natura di queſto liquore, e la temperatura del luogo, dove ſta eſpoſto, comincia a gonfiarſi, e rarefarſi in guiſa, che ſe il vaſo è interamente pieno egli ſi ſpande, ed in parte trabocca. Si eccita tra le ſue parti un movimento inteſtino, ben preſto accompagnato da un piccolo ſtrepito, o fremito, e in ſeguito da manifeſto bollore. Si veggono delle bolle a ſollevarſi ſulla ſuperficie; ſe ne ſvolge al tempo ſteſſo un vapore così ſottile, e sì dannevole, ch'è capace di fare ad un iſtante perire gli uomini, e gli animali, che ci ſono eſpoſti, ſe l'*aria*, in cui ſi eſeguiſce queſta operazione, non è baſtevolmente rinnovellata. (Ved. Cap. LV, §. III, not. 10, ed 11, della II Parte.) Nello ſteſſo tempo ſi vedono le parti groſſolane, gli acini, le ſcorze, ec. ſoſpinte dal movimento di *fermentazione* agitarſi in differenti verſi, e ſolle-

carebbero un vantaggio reale: ma se sieno mal preparati; se *falsificati*; se sieno usati con eccesso, essi devono avere le più funeste conseguenze.

---

varsi alla superficie, dove esse formano una schiuma o spezie di crosta molle, e spugnosa che ricopre esattamente il liquore. Questa crosta si solleva, si fende di tempo in tempo per dar passaggio all' *aria*, che si svolge, ed ai vapori, che vi scappano; dopo di che ella si riserra come prima.

Tempo in cui bisogna imbottare il vino, quando vogliasi, che il liquore sia spiritoso.

Tutti questi effetti continuano fino a tanto che la *fermentazione* venendo a diminuire, eglino cessano poco a poco. Allora la crosta, che non è più sostenuta, si divide in più pezzi che cadono successivamente al fondo del liquore. Questo appunto è il tempo, che bisogna cogliere, allorchè si voglia avere un *vino* generoso, e abbondante di spiriti. Si giunge ad agevolare la cessazione della *fermentazione* sensibile, col rinchiudere il *vino* dentro de' vasi, che si turano e si trasportano in una cantina, o in qualsisia altro luogo più fresco di quello, in cui s'è fatta la *fermentazione*.

Cotesto liquore è di già differentissimo da quel ch'era il *mosto*. Egli più non ha lo stesso sapore dolce, e zuccherino: quello, ch'egli ha, beochè ancora aggradevolissimo, possede qualche cosa di assai vivace, di piccante eziandio. Egli non è più *lassativo* come il *mosto*; per lo contrario fa urto al corpo, e preso in certa copia cagiona l'ubbriachezza. Questa prima operazione della natura si chiama *fermentazione spiritosa sensibile*. A fine però, che il *vino* pervenga alla sua perfezione, bisogna, ch'egli sostenga una seconda operazione, che non è che un seguito della prima; questa è ciò, che appellasi *fermentazione insensibile*.

Il *vino* adunque tratto fuori dal tino, racchiuso dentro botti turate, e riposto in una cantina, o in luogo fresco; resta in allora tranquillo. Le parti straniere, che stavan sospese nel liquore, e che lo intorbidavano, si separano, formano una posatura, che chiamasi *feccia*, e il *vino* diviene chiaro. Ma non può acquistare questa *diafanèità* senza provare un certo movimento insensibile, che divida tutte le parti straniere, ch' erano scappate alla prima *fermentazione*. Un altro fenomeno che prova questo movimento insensibile, è che il *vino* diviene allora molto più spiritoso: e ciò perchè si separa dal *vino* una materia *salina*, *acida*, terrestre, che si chiama *tartaro*, la quale s'attacca alle pareti de' vasi, ne' quali si conserva. Siccome il sapore del *tartaro* è aspro; e disgustosissimo, egli è evidente, che il *vino*, il quale per l'effetto della *fermentazione insensibile* ha acquistato dello spiritoso, e s'è sbarazzato della maggior parte del suo *tartaro*, deve essere infinitamente migliore, e più aggradevole; ed a ciò stesso deesi principal-

Perchè si preferisca il vino vecchio al nuovo.

Noi raccomandiamo a cadauna famiglia di prepararsi da se non solo i *liquori fermentati*, ma il *pane* eziandio. Il *pane* è un obbietto cotanto essenziale al-

Si dovrebbe del pari farsi da se stessi il pane.

mente la superiorità da ognuno riconosciuta, che ha il *vino* vecchio in preferenza del nuovo.

Tale è l'operazione della Natura nella fabbrica del *vino*. Laonde vedesi, che noi non ci abbiamo che pochissima parte, e che l'avvertenza nostra si restringe a cogliere l'istante, in cui deesi estrarre il *vino* dalla tina, e racchiuderlo dentro le botti. Per altro questa avvertenza è essenzialissima: e da questa dipende la perfezione del *vino*; perocchè se non si colga il punto, che abbiamo assegnato, o la fermentazione sarà troppo poco avanzata, o lo sarà oltre il dovere. Gl'inconvenienti saranno grandi per una parte, e per l'altra.

Se la *fermentazione* non ha avuto il tempo di percorrere per l'intero il suo primo periodo, resterà nel *vino* una quantità più o meno grande di materie, che non avranno ancora provato la *fermentazione*: queste parti venendo fuori di tempo a fermentare nelle bottiglie, nelle botti, ec. cagioneranno de' fenomeni tanto più sensibili, quanto che la prima *fermentazione* sarà stata più di buon'ora sospesa. Il perchè accade sempre, che sì fatti *vini* s'intorbidino, bollano nei loro vasi, e ne facciano scoppiare un gran numero, a cagione della grande quantità d'*aria*, e di vapori, che si svolgono durante la *fermentazione*.

Cosa renda il vino schiumoso, e il caso, che se ne deve fare.

Si ha un esempio di questi effetti nei *vini*, che si chiamano schiumosi, tali sono i *vini* di *Champagne*, ed altri di questa specie: s'intercetta, od anco si sopprime appostatamente la *fermentazione* sensibile di questi *vini*, per dar loro questa qualità di schiumare. Ognuno sa, che questi *vini* fanno risalire con istrepito i turaccioli delle loro bottiglie; che sono piccanti; che si riducono tutti in *ischiuma* bianca, quando si versano nei bicchieri, e che anno finalmente un sapore infinitamente più vivo, e più piccante, che quello de' *vini* non *schiumosi*. Queste qualità non sono per certo conto dannevoli; ma elleno non servono, che a soddisfare il gusto, e il capriccio di certe persone, e non devono mai essere quelle d'un buon *vino*, destinato a beversi abitualmente.

Questo ultimo dee avere sostenuto da prima una *fermentazione sensibile* assai completa, onde il seguito di questa *fermentazione*, che si fa col tempo dentro i vasi chiusi, sia insensibile, o per lo meno infinitamente poco sensibile.

Qualità, che dee avere il vino destinato a bevere.

Ma se il *vino*, che non ha da prima fermentato convenientemente, è soggetto agli accidenti, de' quali abbiamo poc'anzi parlato, quello la di cui prima *fermentazione* è stata troppo oltre portata, ne prova ancora di vieppiù fastidiosi: avve-

la vita, che non vi si può mettere attenzione bastante per averlo puro, e salubre. Per questo effetto è necessario di non impiegare se non del grano buono; fa

si abitualmente.

gnachè ogni liquore *fermentabile* è di sua natura in un movimento *fermentativo* più o meno forte secondo le circostanze: ma continuato dopo il primo istante della *fermentazione* spiritosa fino alla totale putrefazione. Laonde ne segue, che subito che la *fermentazione spiritosa* è perfettamente finita, e talvolta anco prima il *vino* comincia ad esser soggetto alla *fermentazione acida*.

Il vino, che infortisce, non è buono, che a fare dell' aceto: cosa ne facciano i mercatanti di vino.

Questa seconda *fermentazione* è lentissima, ed insensibile, quando il vino è dentro vasi ben chiusi, e in un luogo assai fresco; si fa ella però senza interruzione, e poco a poco s' avanza; di modo che dopo un certo tempo, il *vino* in luogo di avere migliorato, si trova alla fine divenuto acido; e questo male è senza riparo, perchè la *fermentazione* può ben avanzare, ma giammai retrocedere. In tal caso il solo rimedio è di farne dell' *aceto*. Questo è il partito, che prendono tutti i mercanti di *vino*, che sono onesti uomini; ma quanti ce ne sono mai di tal sorta? La maggior parte accozza *droga* a *droga*; e siccome non ve n' ha alcuna, che vi riesca in questo caso, come la *calce* di *piombo*, essi non si fanno scrupolo di mettere in opra cotesto *veleno*, il quale non manca di cagionare delle *coliche* le più atroci, e talvolta ancora la morte a coloro, che internamente lo pigliano.

Se alcuno mai si trovasse avere di tali *vini*, che infortiscono, e che non volesse determinarsi a fare dell' *aceto*, le sole sostanze, che potrebbe impiegare, ma che non gli riuscirebbero sempre, sarebbero il *zucchero*, il *mele*, e le altre materie *nutritive* zuccherine; e se elleno vi riuscissero, ciò non sarebbe, che quando il *vino* è pochissimo *acido*. Conosco un uomo, il quale avendo una porzione di vino divenuto leggermente agro, lo rese potabile versandovi nella stessa botte cinquanta libbre di *sugo* d' uva ben matura di fresco espresso, e usando le dovute cautele.

Maniera di correggere l' acerbità dell' uve.

Il Sig. Macquer ha letto all' Assemblea Pubblica dell' Accademia delle Scienze nell' Aprile 1778, una Memoria sopra i mezzi di correggere l' acerbità dell' uve negli anni, in cui la stagione si oppone alla loro maturazione. Questi mezzi quanto semplici, che ingegnosi, e confermati da esperienze reiterate, consistono nel mettere nella tina con il *mosto* una quantità di *zucchero*, o di *mascavato* proporzionata all' acerbità di cotesto liquido; la quale acerbità impedirà la *fermentazione*. Egli è arrivato fino a fare del *vino* assai passabile coll' uva acerba, chiamata *agresto*.

Pro-

fa di meſtiere, ch'ei ſia convenientemente lavorato, e che non vi venga meſcolato verun ingrediente malſano. Siamo tuttavia ſforzati di convenire, che tale

---

Proceſſo per fare l'aceto.

Maniera di fare l'aceto.

Per convertire in *aceto* il *vino fortigno*, e in generale per fare l'*aceto*, il metodo conſiſte nel mettere il *vino*, che ſi vuol far *fermentare*, con la ſua *feccia*, ed il ſuo *tartaro* in un luogo, la di cui temperatura ſia abbaſtanza calda, come di 18 a 20 gradi; queſta *fermentazione* richiede più di calore, che la *ſpiritoſa*. Ella è pure più tumultuoſa, e produce da ſe ſteſſa più di calore. Ecco perchè non deeſi giammai riempiere i vaſi, ne' quali ſi fa coteſta *fermentazione*.

Boerrhaave deſcrive un proceſſo nei ſuoi *Elementi* di *Chimica*, di cui eccone il riſtretto. Si abbiano due tinozzi collocati verticalmente ſopra il loro fondo, e ſcoperti ſuperiormente. Ad un piede e mezzo dal fondo di queſti tinozzi, vi ſia ſtabilito un ſpezie di graticchio, ſu cui ſi ponga uno ſtrato di rami verdi di vite, e al diſſopra ſi riempia di graſpi dell' uve ſino all'orlo del tinozzo. Si diſtribuiſca il *vino* preparato, come abbiamo detto, in queſti due tinozzi di maniera, che l'uno ne ſia totalmente riempiuto, e che l'altro non lo ſia, che a metà. Verſo il ſecondo, o terzo giorno la *fermentazione* comincia nel tino mezzo pieno; ſi laſci continuare per lo ſpazio di ventiquattr' ore; dopo di che ſi riempia queſto tino col liquore dell'altro interamente pieno, e ſi ripeta queſta ſvinatura ogni ventiquattr' ore, ſino a tanto che la *fermentazione* ſia compiuta; locchè ſi riconoſce dallo ceſſare del movimento nel tinozzo mezzo pieno.

La fermentazione dell'*aceto* condotta di queſta maniera dura circa quindici giorni in Francia nel tempo di ſtate; ma allorchè il calore è forte, come di 25 gradi, e al di là, la ſvinatura ſoprammentovata ſi ripete di dodici in dodici ore, e allora queſta è una faccenda di otto a dieci giorni.

L'*aceto* non ſi fa ſolo con del *vino*; ſe ne fa parimenti con del *ſidro*, della *cervogia*, ec.

Proceſſo per fare la birra.

Maniera di fare la birra.

La *birra* è a propriamente parlare, un vino di grano: queſto è un liquore *ſpiritoſo*, che ſi può cavare da tutti i grani farinoſi, ma comunemente ſe ne preferiſce l'*orzo*. Se prendaſi la *farina* di *orzo*, che ſi ſtemperi nell'acqua, che ſi abbandoni poſcia a ſe ſteſſa in un grado di calore convenevole alla *fermentazione ſpiritoſa*, queſta fermentazione non ſi fa

non è poi sempre la condotta di coloro, che ne fanno commercio. La loro mira è piuttosto di renderlo piacevole alla vista, che di consultare se egli può nuocere alla sanità.

---

rebbe, se non lentamente, e imperfettamente, perchè la farina ha la proprietà di rendere l'acqua *mucilaginosa*, e glutinosa a grado, che si oppone fino a un certo segno ai movimenti *fermentabili*. S'è ritrovato il mezzo di rimediare a cotesti inconvenienti, facendo dapprima immollare il grano nell'acqua fredda, perchè s'imbeva, e si rigonfj fino a certo grado; dopo ciò si espone in cumulo ad un calore convenevole per farlo germogliare. Si arresta questo germogliamento subito che il germoglio, o come dicono i lavoratori di birra, la *piuma* (*plume*) comincia a comparire: a questo effetto si adusta leggermente il grano, facendolo scorrere per un canale inclinato, riscaldato ad un certo grado.

Cotesto germogliamento, e questa lieve adustione cangiano di molto la natura della materia *mucilaginosa fermentabile* del grano. Il germogliamento attenua notabilmente, e in qualche guisa distrugge totalmente la *viscosità* della *mucilagine*, e ciò, allorchè ei non sia troppo oltre portato, senza nulla togliere della sua disposizione al *fermentare*: al contrario la cangia in un sugo un poco zuccherino, come è facile di assicurarsene masticando dei grani, che cominciano a germogliare. La leggiera adustione per parte sua contribuisce parimente ad attenuare la materia *mucilaginosa fermentabile* del grano.

Cosa sia il *malt*, o l'orzo infranto.

Allorchè adunque egli è così preparato si trova in istato d'essere macinato, e d'impregnare l'acqua di molta della sua sostanza, senza ridurla in colla, e senza comunicarle della *viscosità*. Questo grano così preparato si chiama *malt* o *drege*. Si trita dunque in seguito il *malt*, e se ne trae mediante l'acqua calda tutta la sostanza solubile nell'acqua, e *fermentabile*. Si fa svaporare questo estratto, facendolo bollire dentro caldaje fino ad un grado conveniente; vi si mettono alcune piante di gradevole amarezza, come il *luppolo* per accrescere il sapore della *birra*, e renderla capace di conservarsi lungamente. In fine mettesi cotesto liquore dentro de' vasi per lasciarlo di per se *fermentare*. La Natura compisce l'opera; non deesi, che ajutarla per via de' mezzi favorevoli alla *fermentazione spiritosa* dissopra indicati (pag. 141.)

Dopo la prima edizione di quest'Opera, è venuto alla luce un Trattato sopra la maniera di perfezionare la *teoria*, e la pratica dell'arte di fare la *birra*. Il Sig. GIOVANNI RICHARDSON, Autore di quello, dopo aver detto, che i fabbricatori di *birra* a Parigi, e nelle Fiandre ignorano quest'arte,

Il miglior *pane* è quello, che non è nè troppo pesante, nè troppo leggiero; quello ch'è ben *fermen-* Qualità, che costituiscono il

è che la noſtra *buona birra di Marſ* è un *meſchino beverag-gio*, s'avanza a dire, che noi potremmo bere del *porter* egualmente eccellente, e dell'*ale* grato del pari, che gl'Ingleſi, ſe foſſimo diligenti nella ſcelta dell'acqua, e del *luppolo*, e ſe ſapeſſimo cogliere il momento, in cui deeſi arreſtare il germogliamento del grano, e la *fermentazione* del liquore.

Ma ſiccome il Sig. RICHARDSON non ha inteſo di eſporre tutti i ſuoi ſecreti, perchè non era di ſuo intereſſe il farlo; ogni ſecreto utile avendo il ſuo prezzo, e ch'egli ſi riſerva ad iſtruire i fabbricatori di *birra*, che giudicheranno a propoſito di apporre un prezzo all'acquiſto delle di lui cognizioni, i ſuoi precetti ſi riducono preſſo poco a quelli che noi abbiamo dato poc'anzi; eccetto ch'egli preſcrive di non metterè in opra, che dell'*acqua* la più dolce, e la più leggera, e di correggere quella che non aveſſe queſte qualità, eſponendola al ſole, e modificando l'azione del fuoco, che deve fare l'eſtratto; di arreſtare il germogliamento nell'iſtante, in cui la *piuma* cerca di ſpuntare; perciocchè fino a tanto che ella non giunge a queſto punto, la ſoſtanza zuccherina non s'è ancora prodotta; e ſe ella eſca dai lobi del grano, queſta ſoſtanza ſi diſtrugge in proporzione del creſcimento della *piuma*; di non ſervirſi, che del *luppolo* ben maturo, a fine ch'egli poſſeda quell'*olio eſſenziale*, in cui riſiedono le ſue proprietà, e qualora ſi adoperi ſecco, di non ſervirſi, ſe non di quello, ch'è ſtato ſeccato prontamente, e ben premuto dentro a ſacchi, affinchè ſia al ſicuro da ogni azione dell'*aria* eſteriore; di ſupplire all'inattività della *fermentazione* per mezzo del *lievito*; in fine di cavare il liquore dal vaſo, nel quale è ſtato meſſo a fermentare nell'iſtante, che queſto vaſo ſi ricopre di ſchiuma, perchè in allora la *fermentazione vinoſa* è compiuta.

Di più oſſerva, che il colore più, o meno carico della *birra* viene dalla maniera, con la quale ſi fa ſeccare l'*orzo*; che ſe non vi ſi impieghi, che il calore del ſole, ſi otterrà ſempre una *birra* bianca, o preſſo che ſenza colore; ma che non avendo il ſole a' ſuoi biſogni, ed eſſendo sforzato a far uſo de' differenti forni, o, ſiccome in Francia, de' canali riſcaldati, i diverſi gradi di calore determinano le tinte diverſe della *birra*.

Del reſto il Sig. RICHARDSON ſcriveva in allora, che ſi proponeva di paſſare in Francia per propagarvi le ſue cognizioni. Forſe al momento ſteſſo, in cui ſi leggerà queſto arti-

migliot pane.

tato; ch'è fatto di buona *farina* di *frumento*, o piuttosto di *frumenio*, e di *segala* mescolati insieme (12).

colo, i nostri fabbricatori di *birra* lo avranno di già veduto.

(12) Cent'anni fa non v'era quasi alcuna famiglia, che non si facesse il *pane* da se stessa; e non ne sono cinquanta trascorsi, che nelle città, e a Parigi stesso, i cittadini, ed il popolo avevano ancora le loro *madie*; instrumento, del quale i nostri figliuoli ben presto non ne conosceranno più il nome, e di cui non ne abbiamo l'idea, che per vederne alcuna volta nelle campagne. A che puossi attribuire cotesta negligenza per l'*alimento* il più aggradevole, il più utile, e il più necessario, se non che a quella indifferenza per tutto ciò, che riguarda la sanità, e a quella avidità di guadagno, che non permette di sagrificare il menomo tempo alla cosa la più indispensabile della vita? Ma il lusso senza dubbio ve n'ha la parte più grande.

Il lusso, il quale non è che l'amore del fasto, e della magnificenza, ha indotto i ricchi ad avere del *pane*, che avesse più d'apparenza di quello, che si faceva nelle loro case. I fornaj si sono studiati di dargli questo aspetto seducente, che ci impone. Senza darsi pena di ciò, che i fornaj mettevano dentro il *pane*, onde dargli sì fatta apparenza, non se n'è voluto di altra sorta. I cittadini, ed il popolo scimia de' Grandi, vollero imitarli; e oggi giorno le cose sono a tal segno, che non si dubita neppure sulla maniera, con cui si fa il *pane*, e si riguardano i fornaj come una classe di uomini, di cui assolutamente non si possa fare a meno. Tuttavolta se a norma di quanto dice l'Autore, taluno geloso di sua salute, volesse fare il suo *pane*, o farlo fare in sua casa, come lo facevano i nostri rispettabili antenati, in tutto più saggi di noi; ecco in poche parole la maniera di farlo.

La prima cosa alla quale bisogna usare attenzione, quando vogliasi fare del *pane*, è la scelta del grano. Imperciocchè ella è sempre una mal'intesa economia, dice a ragione il Sig. Parmentier, quella di preferire le biade di mezzana qualità alle perfette, a cagione del loro caro prezzo: i prodotti in farina, e in pane di queste ultime rifanno ben al di là dell'eccesso del prezzo, onde si sono comperate.

Caratteri della buona biada, e della buona segala.

Si dovrà dunque avere del buon *frumento*; ed i caratteri del migliore sono: „ d'essere secco, duro, pesante, sodo, ben „ nutrito, più rotondo, che ovale; d'avere la fessura poco „ profonda, liscia, chiara alla sua superficie, e d'un bianco „ giallastro nel suo interno; di risuonare allorchè si fa cadere d'una mano nell'altra, e di cedere agevolmente all'introduzione del braccio nel sacco, che lo racchiude. La

Avrebbesi ad oltrepassare i limiti, che ci siamo prescritti, se volessimo specificare cadauna specie di

„ buona *segala* deve essere chiara; poco allungata, grossa; „ secca, e pesante „.

Non basta conoscere cotesti caratteri; bisogna ancora sapere quelli delle buone farine, ricavate da questi due spezie di grani; perchè oltrechè un gran numero di famiglie non compera, che della farina per fare il loro *pane*, v'è che coloro, i quali possedono il miglior *frumento*, non sono sempre sicuri dopo averlo spedito al molino di ritrarne della migliore farina. „ Il mugnajo, dice lo stesso Scrittore, malgrado la più „ sollecita vigilanza può a sua volontà come un Giuocatore „ di bossoletti coll'ajuto d'una funicella, d'un gesto, d'un „ concertato motto, far sparire il *frumento* in alto, sostituendo un grano d'inferiore qualità; esibire nel basso più di „ crusca, che di farina, e quindi rendere mancanti le vigilanze degli Arghi, senza che sia possibile di vedere l'artifizio, e di convincere di frode colui, che fosse capace di „ usarla „. Questo è ciò, che fa desiderare a questo Autore amante della sua patria, che al commercio delle farine si sostituisca quello dei grani, „ come a Parigi, dove i fornai „ da trenta anni in poi hanno abbandonato l'uso, che avevano di mandare il loro *frumento* al molino, e di abburattare presso esso loro, per non comperare in sua vece, che „ della farina del tutto pronta ad essere messa in opra „.

Caratteri della buona farina di frumento:

Ora la migliore farina di *frumento* è „ d'un giallo citrino; „ secca, granellosa, pesante: ella s'attacca alle dita, e stretta tra mano, resta in una spezie di pallottola, che si sgretola, dacchè si riapre la mano. Per giudicarne più esattamente, deesi farne una pallottola con dell'acqua. Se la pasta, che ne risulta dopo averla bene manipolata, prontamente si rassoda all'aria, prende corpo, e s'allunga senza dividersi, in allora questo è segno, che la farina è buona; „ e che il *frumento*, da cui fu formata, è della miglior „ qualità „.

Della buona farina di segala.

„ La farina di *segala* perfettamente macinata, e stacciata; „ non è gialla all'occhio come quella del *frumento*. E' molle al tatto, d'un bel bianco, ed esala un odore di viola, ch'è quello, che la caratterizza. Se se ne faccia coll'acqua una pallottola, la pasta che ne risulta non è tenace, nè si allunga come quella di *frumento*: al contrario „ resta corta, crassa, s'attacca alle dita inumidite, nè si „ presto s'indura all'aria „.

Da che dipenda la buona qualità del pane.

La buona qualità del pane per nessun modo dipende dalla qualità dell'*acqua*, con la quale si lavora, ma dal grado di calore, che si dà a quest'acqua. Ogni sorta d'acqua, purchè

alimento; ſvilupparne la ſua natura, le proprietà, ed aſſegnarne gli effetti ſopra ciaſcheduna *coſtituzione*.

ſia potabile, può ſervire indifferentemente alla preparazione del *lievito*, all'impaſto, e alla manifattura del *pane*. Così egli è un errore, come il Sig. PARMENTIER ſe n'è aſſicurato da parecchie eſperienze, il dire, che per fare del *pane* non deeſi adoperare che l'acqua, in cui ſi cucinano i legumi, e che perfettamente diſcioglie il *ſapone*. D'altra parte i fornai della Capitale per la maggior parte ſi ſervono d'*acqua* di *pozzo*, la quale non ha veruna di queſte proprietà, e non ſi negarà, che il *pane* di Parigi ſia uno de' migliori tra quelli, che in Europa ſi mangiano. Dunque dal grado di calore dipende la qualità del *pane*.

Meno l'acqua è calda più il pane è dilicato.

In generale meno che l'acqua è calda più il *pane* è dilicato. S'è parimente oſſervato, che riſultano ſempre dalla ſteſſa farina tre qualità di *pane*, e che il migliore era coſtantemente quello, ch'eraſi impaſtato coll'*acqua* fredda.

Grado di calore che deve avere l'acqua.

L'*acqua*, che ſi metterà in uſo, non avrà per tanto che il grado di calore, ch'ella ha quando è caldo: la ſi farà tiepidire nell'inverno, e riſcaldare un poco nei tempi di gelo.

La parte però la più eſſenziale, la più dilicata, la più difficile nella manifattura del pane, è il *lievito*, ſenza il quale non ſi otterrebbe da qualſiſia farina impaſtata coll'acqua, che una focaccia piatta, *viſchioſa*, compatta, peſante, *indigeſta*, e ſenza ſapore. E' un errore parimenti quello di credere, che il *lievito* il più *agro*, e il più vecchio ſia il migliore. Più è vieto, meno egli ha di forza. Biſogna, ch'egli abbia un odore vinoſo, ch'ei non conſerva ſe non tanto, che rimane gonfio, e radiato. Dacchè s'appiana, ſi fende, e illiquidiſce, ſi fa *agro*, ed allora perde la ſua virtù. Deeſi gettar via, o piuttoſto rinnovellare, come lo diremo in appreſſo.

Coſa ſia il lievito; maniera di procurarſene di buono.

Si dà il nome di *lievito* ad una quantità qualunque di paſta in *fermentazione*, cagionata dall'aggiunta di un poco di paſta vecchia, che s'è conſervata dalla precedente cottura. Ecco la maniera di procurarſi del *lievito*. La vigilia del giorno, che ſi dee cuocere, prima di coricarſi, ſi meſcola di queſta vecchia paſta, di cui abbiamo poc'anzi favellato, con un terzo di farina, deſtinata ad eſſere impiegata in pane, e ſi ſtempera il tutto con l'acqua fredda. Se ne forma un impaſto ſodo, che ſi laſcia tutta la notte in un canto della madia, o della gramola circondato di freſca farina, che ſi ſolleva in rotoli, e che ſi calca, acciocchè abbia più di ſolidità, e meglio contenga dentro a' proprj limiti il *lievito*: il giorno ſeguente circa ſei ore dopo la mezza notte, egli è in iſtato di metterſi in opera: imperocchè quando ſerveſi dell'acqua fredda, vi abbiſognano ſette in ott'ore, perchè ei ſia al

In vece di ſtenderſi in queſto minuto dettaglio, il quale è pieno di difficoltà, e che in fatto è poco

giuſto punto; laddove quando ſi adoperi l'acqua calda, non ne abbiſognano, che tre in circa, e la paſta reſta ſempre molle.

Se ſi trovaſſe il dì ſeguente, che il *lievito* foſſeſi troppo attutato, o che foſſe già divenuto *agro*, come può accadere nei grandi calori, ovvero allorchè ſia nella notte ſopravvenuto qualche procella, baſta allora di rifarlo, o rinfreſcarlo aggiungendovi la metà del proprio peſo di farina, e dell'acqua fredda; e in capo a tre ore egli ſarà in iſtato di eſſere adoperato.

Maniera d'impaſtare.

Allorchè dunque abbiaſi provviſto della buona farina di *frumento*, e di *ſegala*, poichè è certiſſimo, che la farina di *frumento* non è baſtevole per fare del *pane* nutritivo; e qualora abbiaſi del *lievito*, quale l'abbiamo poc'anzi caratterizzato, ſi comincia dal mettere il *lievito* tutto intero ſenza romperlo, dentro una porzione d'acqua, e prontiſſimamente, e con tutta eſattezza ſi ſtempera, a fine che l'acqua s'impregni dello ſpirito, ch'ei contiene, gl'impediſca la diſſipazione, e non vi reſti grumo veruno. Quando il *lievito* è baſtantemente ſtemperato, vi ſi aggiunge il reſto dell'acqua, che deve eſſer fredda nell'eſtate, onde rinfreſcare il meſcuglio riſcaldato dall'azione delle mani, e dell'aria; tiepida, o calda per lo contrario nell'inverno, onde produrre un effetto oppoſto.

In allora ſi confonde tutta la farina, deſtinata ad eſſere impiegata, col *lievito* così ſtemperato: ſi raduna il tutto in una maſſa uniforme, che ſi maneggia bene portandola da deſtra a ſiniſtra, e da ſiniſtra a deſtra, riſollevandola, diſrompendola, dividendola colle mani aperte; pizzicando, e ſtracciando coteſta paſta colle dita ripiegate, ed i pollici allungati: ciò è che ſi chiama dimenare la paſta. La ſi lavora ancora nella ſteſſa guiſa, avendo cadauna volta l'attenzione di raſchiare la madia; di rimettere in ſeguito nella maſſa con un po' d'acqua la paſta, che ſe n'è ſtaccata: la paſta ſi rende allora più uniforme, e più ſoda: ciò che ſi chiama rimenare la paſta. Si termina l'impaſto facendo uno ſcavamento nella paſta così dimenata, e rimenata; vi ſi verſa dell'acqua: queſt'acqua aggiunta a contrattempo, e incorporata a forza di travaglio nella paſta, termina di dividere, e di confondere le parti le più groſſe della farina, e mercè il movimento continuato, vivace, e pronto, v'introduce, e vi ſvolge della nuova aria, che rende la paſta più tenace, più duttile, più eguale, e più leggera; il che produce un *pane* più ſaporoſo, più occhiuto, e più bianco. Queſta terza ſpezie di lavoro conſi-

importante, noi ſi accingiamo a proporre alcune regole relative alla ſcelta degli *alimenti*.

ſte in una umettazione della paſta, e perciò i Franceſi lo chiamano (*le baſſinage de la pâte*).

In fine per aggiungere vieppiù ancora di perfezione a queſta così fatta paſta, la ſi percuote premendola dai lati, ripiegandola in ſe ſteſſa, comprimendola, eſtendendola, trinciandola colle due mani ſtrette, e laſciandola cadere con forza.

La paſta eſſendo convenientemente lavorata, la ſi ritira in porzioni dalla madia, trinciandola, e battendola ancora a miſura, che ſi ripone in maſſa in luogo caldo, dove ella reſta una mezz'ora nell'inverno, a fine che conſervi il ſuo calore, ed entri in *fermentazione*: deeſi per lo contrario dividere, e ridurla in pani ſul fatto, allorchè la ſtagione è calda.

Caſa intendaſi per far lievitare la paſta.

L'effetto della *fermentazione* è di dividere, e di attenuare la paſta nuova; d'introdurvi dell'*aria* in quantità, la quale non potendo ſvolgerſi totalmente a motivo della tenacità e della conſiſtenza di queſta paſta, vi forma degli occhielli, o ſia delle piccole cavità; la ſolleva, la dilata, e la gonfia: ciò è che ſi chiama farla *lievitare*; e per ciò ſi dà il nome di *lievito* a quella porzione di farina meſchiata colla vecchia paſta, che ne determina tutti gli effetti.

In qual modo ſi debba agevolare la fermentazione della paſta.

Queſta operazione però ricerca un certo grado di calore per farſi dolcemente, lentamente, e gradatamente; di modo ch'è eſſenziale, quando ſiaſi obbligato di accelerare, o di moderare la *fermentazione*, di procurare, che i mezzi oppoſti, che ſi adoperano, producano ſempre preſſo poco lo ſteſſo effetto, ch'è quanto a dire, ch'ella reſti preſſo poco lo ſteſſo tempo a compierſi tanto in eſtate, come in inverno. A tal oggetto ſi mette dentro a de'panieri la paſta diviſa in *pani* ravviluppati in tela, od altre coperte ſecondo la ſtagione; e ſi penſa ad accender fuoco nel forno, perchè il tempo neceſſario a riſcaldarlo, è preſſo poco quello, che la paſta eſige, perchè la *fermentazione* ſia pervenuta al ſuo giuſto punto, o che il *pane* abbia ciò, che ſi chiama il ſuo alleſtimento.

Mezzi di procacciarſi il lievito dalla proſſima cottura.

Frattanto che il forno ſi riſcalda, ſi va alla madia; la ſi raſchia per fare di queſte raſchiature il *lievito* pella vicina cottura: vi ſi aggiunge il doppio di farina, e d'acqua fredda, onde formare una paſta ſoda, che ſi laſcia nel luogo più freſco della caſa, racchiuſa in un panieruzzolo, o ceſtellino di vincigli, aſperſo di cruſchello, o di farina, a fine che la paſta non vi ſi attacchi al fondo. Si laſcia queſto panieruzzolo eſpoſto all'aria libera nei tempi caldi; ſi ravvolge in una coperta, e ſi cuſtodiſce caldamente, quando ſia ſtagione fredda.

Caratteri da'quali ſi riconoſce,

A capo di due ore, o incirca, che la paſta è nel panieruzzolo, ſi va a vedere ſe la *fermentazione* è al grado, che ſi

Le perſone deboli, e che hanno le *fibre* rilaſſate, ſi aſterranno da ogni ſorta di *alimento viſchioſo*, così pure da quei che ſono di difficile digeſtione. Fa di meſtiere però, che gli *alimenti*, de' quali faranno uſo, ſieno ſolidi, e che coteſte perſone facciano ſpeſſiſſimo dell' *eſercizio* all' *aria* aperta.

Alimenti, che devono uſarſi dalle perſone deboli, e ſnervate;

---

deſidera; e ſi conoſce, che la paſta è baſtantemente *lievitata*, quando ella ha acquiſtato un volume conſiderabile, e che reſiſte alle dita che la premono, ſenza romperſi nella ſuperficie.

che la paſta è baſtantemente lievitata.

Allorchè la paſta è lievitata, come l'abbiam detto poc'anzi, ella è in iſtato d'eſſere meſſa nel forno, il di cui calore dev'eſſere tale, che gettando un pizzico di farina ſulla bocca, ella divenga roſſa ad un tratto. Indi è, che cuocendoſi la paſta, vieppiù ancora ſi dilata mediante la rarefazione dell' *aria*, e della ſoſtanza *ſpiritoſa* rattenuta tra le ſue parti. Ella forma un *pane* tutto pieno di occhielli, per conſeguenza leggero, e diverſo totalmente dalle maſſe peſanti, compatte, *viſchioſe*, *indigeſte*, che ſi ottengono dal far cuocere la paſta di farina, che non ſia lievitata.

Grado di calore, che deve avere il forno.

Il *pane* ſi terrà nel forno un tempo proporzionato alla ſua mole. In generale più che il pane è bianco, meno è tardo a cuocerſi: ciò è l'affare di circa un'ora, e mezza per la paſta la più ſoda, e tre quarti d'ora per la più leggiera. Si conoſce, che il *pane* è cotto, quando percoſſo al diſſopra colla punta del dito, riſuona con forza, e allorchè la di lui parte mencroſtuta compreſſa dalla mano riſale a guiſa di molla.

Quanto tempo reſta il pane a cuocerſi, e come ſi riconoſca, ch' egli è ben cotto.

I *pani* cavati dal forno, devono eſporſi all' aria libera, e giammai racchiuderſi, anzi che ſieno perfettamente raffreddati.

Il pane caldo deveſi eſporre all'aria.

Il pane fatto col *lievito della birra* è il più dilicato; ma s'egli è buono il primo giorno, il ſuſſeguente è ſecco, annerisce, diviene amaro, e ſpeſſiſſimo diſaggradevole. Ecco perchè il pane molliccico, che ſi fa con queſto *lievito*, non è di durata.

Caratteri del pane fatto col lievito della birra.

Noi abbiamo tratto queſta nota dall'eccellente Opera del Sig. PARMENTIER intitolata: *Le parfait Boulanger*, che ſarebbe a deſiderarſi, che tutte le perſone di Provincia la poſſedeſſero, o che ne aveſſero per lo meno il compendio, ch' egli ſteſſo ha dato ſotto il titolo *d' Avis aux bonnes ménageres des villes, & des campagnes*. Ivi ſi trovano le notizie le più intereſſanti, e le più utili ſu ciò che deeſi penſare della *lievitazione*, che s'uſa, maſſime nelle città, dove ci ſono delle Birrerie; ſulla cruſca, e ſul *ſale*, che ſi mette nella paſta; ſulla forma, che devono avere i forni, le madie, ec.; oggetti de' quali ne ſentiamo tutta l'importanza, ma cui non

Le perſone che abbondano di ſangue;

Coloro, che abbondano di *ſangue*, devono eſſere ſcrupoloſi ſull' uſo de' nodrimenti troppo ſoſtanzioſi; devono evitare le vivande ſalate, i *vini generoſi*, la *birra* forte, ec. Il loro nodrimento non deve il più ſovente conſiſtere in altro, che in *pane*, e in ſoſtanze *vegetabili*, e la loro bevanda vuol eſſere dell' *acqua*, del *ſiero*, o della *birra* leggiera.

Quelle che ſono graſſe;

Le perſone graſſe devono evitare tutte le ſoſtanze pingui, e *olioſe*. Devono ſpeſſo mangiare delle *rape*, dell' *aglio*, degli *aromati*, e tutto ciò, che vale ad eccitare, e a favorire la *traſpirazione*, e l' *orina*. Berranno dell' *acqua*, del *caffè* (13), del *tè*, (Ved. p. 130. 131. e nota 6. di queſto Volume) ec. Devono fare molto *eſercizio*, e poco dormire.

---

abbiamo potuto dar qui luogo, qualora non aveſſimo traſcritta tutta l' Opera; eſſendo d' altronde ſforzati di contenerſi dentro li confini del neceſſario.

Perchè ſia dannevole l' uſo abituale del caffè.

(13) Il *caffè* è un valido ſtimolante, il quale irrita fortemente le *fibre* mediante il ſuo *olio* amaro, ed *aromatico*. Coteſte qualità devono farne sbandire l' uſo ordinario, ch' è veracemente pernicioſo. Sì fatta irritazione giornaliera delle *fibre* dello *ſtomaco* diſtrugge alla fine la loro forza. Ella ſtacca le *muſcoſità* di queſto viſcere: ne vengono irritati i nervi, che acquiſtano una mobilità ſingolare; le forze ſi diſtruggono, e cadeſi nelle *febbri lente*, e in una folla di mali, de' quali troppo ſpeſſo ſi cerca di naſconderſi la cagione, e che ſono altrettanto più difficili a diſtruggere, quanto queſta *acrimonia* congiunta con un *olio* ſembra non ſolo infettare i *fluidi*, ma anco attaccarſi ai *vaſi*.

Proprietà del caffè.

Biſogna tuttavia confeſſare, eh' ei nuoce meno del *tè*, 1.° perchè non ſi prende giammai in doſe così grande; 2.° perchè contiene una farina *digeſtibile*, e nutriente. Queſte qualità accoppiate al ſuo *olio amaro*, ed *aromatico* gli meritarebbero un poſto diſtinto nelle Spezierie alla teſta de' *ſtomachici*, tra' quali ſarebbe il più gradevole, e uno de' più poſſenti. Ma non deeſi prenderlo, che di rado: allora ei rallegra; trincia le materie *viſchioſe* dello *ſtomaco*; ne ravviva l' azione; diſſipa la gravezza, e le doglie di capo, che dipendono dal diſordine delle *digeſtioni*; depura iſteſſamente le idee, ed aguzza lo ſpirito, ſe vuolſi credere alle perſone di ſtudio.

Suoi avvantaggi quando ſia preſo di raro.

Inconvenienti particolari al caffè col latte.

Il *latte* ſcema un poco l' irritazione, che il caffè produce, ma non ne diſtrugge tutti i malvagi effetti; queſta meſcolanza ne ha parimenti di quelli, che le ſono particolari. Con-

Quelle, che ſono magre, ſeguiranno un metodo di vivere affatto contrario. Quelle, che ſono magre;

Le perſone ſoggette alle *acidità*, o quelle cui gli *alimenti* eccitano delle *agrezze* dentro lo *ſtomaco*, devono formare la loro principale nutritura di carni. Quelle al contrario, che ſoffrono delle ruttazioni, che tendono all' *alcaleſcente*, non devono far uſo, ſe non di ſoſtanze *vegetabili acide*. Quelle, che ſono ſoggette ad agrezze e a ruttazioni alcaleſcenti;

I *gottoſi*, e coloro, che ſono attaccati da ſfinimenti, da *ipocondria*, da *affezione iſterica*, devono fuggire tutte le ſoſtanze *flatuoſe*; tutte quelle che ſono *viſchioſe*, o di difficile *digeſtione*, tutto ciò, ch'è ſalato, o fumicato; tutto ciò, ch'è *aſpro*, *acido*, e atto ad *inacetire* nello *ſtomaco*: la loro nutritura deve eſſere leggiera, magra, *rinfreſcante*, e di laſſativa natura. I gottoſi, e gl' ipocondriaci,

Il *cibo* deve eſſere proporzionato non ſolo all'età, e al temperamento, ma sì bene alla maniera di vivere. Un uomo ſedentario, e un uomo di ſtudio devono mangiar meno di quelli, che ſi occupano in lavori faticoſi all' *aria* aperta. La maggior parte degli *alimenti*, che ſi digeriſcono beniſſimo da un uomo campeſtre, potrebbero eſſere *indigeſtibili* per un cittadino; e queſto ultimo potrebbe vivere di ciò, con che il primo appena ſoſterebbeſi in vita. Il cibo deve eſſere proporzionato alla maniera di vivere.

Il *vitto* non deve eſſere di troppo uniforme. L'uſo coſtante d' una ſteſſa ſpezie di *alimenti* può avere de' mali effetti. Queſta è una lezione, che ci dà la Natura, la quale ha di tanto variato gli *alimenti*, e Non deve eſſere di troppo uniforme. Perchè?

ſco delle perſone, che digeriſcono perfettamente il *latte* ſolo, così pure il *latte* meſcolato coll'acqua, e a cui il *caffè* ſemplice preſo di quando in quando non cagiona alcun inconveniente; coteſte perſone per altro ſoffrono delle orribili *coliche* di *ſtomaco*, e d' *inteſtini*, quando prendono il *caffè* col *latte*.

Inerendo a sì fatte idee, tocca alla prudenza guidarci nell' uſo del caffè: ma come dice beniſſimo l'Autore, s'ei può divenire neceſſario per qualcheduno, queſti ſaranno le perſone graſſe, che anno le *fibre* molli, e che anno di tempo in tempo biſogno d'uno *ſtimolante*: e come aggiunge in ſeguito, queſt'è un veleno per le perſone magre. A chi il caffè particolarmente convenga.

che ha dato agli uomini del gusto per differenti spezie di nodrimento.

Vitto delle persone attaccate da qualche malattia particolare.

Coloro, che sono tocchi da una malattia particolare, devono evitare gli *alimenti*, che possono tendere ad accrescerla. A cagione di esempio, i *gottosi* non devono bere niente di *vino*; nè usare di *vivande* assai saporose, e sostanziose, e devono fuggire tutti gli *acidi*. Quelli, che sono aggravati da *renella*, devono interdirsi tutti gli *alimenti aspri*, e *astringenti*; e i *scorbutici* si devono astenere da ogni sorta di sostanza *animale*, ec.

Alimenti, che convengono ai fanciulli, agli adulti, e a' vecchi.

Nell'età prima della vita gli *alimenti* devon esser leggieri, ma nutritivi, e ripetuti sovente. Gli *alimenti* solidi, e che hanno un certo grado di tenacità, sono i più convenevoli all'età media. L'uomo, che comincia a declinare, sembra accostarsi all'età primiera, e richiede il *vitto* di questo periodo: gli *alimenti* per tanto devono esser leggieri, e più *diluenti* di quelli dell'età media, e ripetuti del pari soventemente.

E' importante, che il vitto sia regolato. Perchè?

Non basta per la salute, che il *vitto* sia sano; giova altresì, ch'ei sia regolato. V'è chi pensa, che un lungo digiuno ripari ai stravizzi; ma ben lungi dal riordinare la macchina, ordinariamente la rende peggiore. Lo *stomaco*, e gl'*intestini*, troppo distesi dagli *alimenti* perdono il loro *tuono*; e un lungo digiuno li rende deboli, e li gonfia di *flati*. Ed è perciò, che la gozzoviglia, e l'astinenza egualmente distruggono le *forze digestive*.

Bisogna prendere degli alimenti parecchie volte per giorno. Perchè?

E' necessario prendere degli *alimenti* parecchie volte per giorno, non solamente per riparare le perdite, che il corpo soffre continuamente, ma anche per mantenere gli umori nel loro stato di sanità, e per conservarne la dilicatezza. I nostri umori nello stato ancora della miglior salute, qualora non vengano riparati da *alimenti* freschi, di spesso ripetuti, hanno una tendenza alla *putridità*. (Ved. p. 83. nota 7. di questo Volume.) Allorchè si resta troppo lungo tempo senza prenderne, la putrefazione ne succede ben tosto, e origina delle *febbri* pericolose. I pasti regolati sono dunque necessarj. Nessuno godrà buona salute, se i vasi sieno incessantemente caricati

di nodrimento, o se gli umori restino soverchiamente a lungo senza essere rinfrescati da un *chilo* novello.

Il digiuno è nocivo a' giovani, e a' vecchi.

Il digiuno sforzato è segnatamente nocevole alla gioventù: ne vizia gli umori; si oppone all'accrescimento, e le impedisce di fortificarsi. Egli non è meno dannoso alla vecchiaja. Presso che tutte le persone attempate sono soggette a' *flati*. Il digiuno non solamente fomenta sì fatto male, ma ancora lo rende pericoloso, e talvolta funesto. Coteste persone nel tempo che il loro *stomaco* è vuoto, sono spesso assalite da *vertigine*, da doglie di capo, da debolezza. Si può rimediare a questi accidenti mercè d'un poco di pane, con un bicchiere di *vino*, o qualche altro *alimento* solido.

I vecchi non devono star lungamente senza mangiare. Perchè?

Egli è più che probabile, che la maggior parte delle morti repentine tra i vecchi sieno originate da un troppo lungo digiuno, che snerva le forze, e cagiona de' *flati*. Dobbiamo per tanto consigliare queste persone di non giammai restare soverchiamente a lungo senza mangiare. Quasi tutti non prendono altro, che una tazza di *tè*, e un tozzo di pane nell'intervallo dalla sera precedente fino alle due, o tre dopo del mezzo giorno. Coteste persone possono riguardarsi come digiunanti per tre quarti della giornata. Questa condotta non può a meno di non rovinare l'appetito, di procurare una perversa qualità agli umori, e di generare de' *flati* negl' *intestini*: accidenti, che si possono prevenire mediante una solida colezione.

La cena vuol essere leggiera; ma la colezione deve essere solida.

Ella è usanza assai ordinaria di merendare leggermente, e di molto cenare. Deesi fare tutto all'opposto. Quando si cena tardi, non deesi a questo passo mangiare se non degli alimenti leggieri; ma la colezione deve esser solida. Se cenasi leggermente, e che subitamente dopo mettasi a letto, e che levisi il giorno appresso di buon mattino, si avrà sicuramente grande appetito per la colezione, e devesi soddisfarlo convenientemente (14).

---

(14) Due ragioni anno condotto il Sig. Buchan a dare questo consiglio. La prima è, che il sonno recando già più

Perchè le cene abbondanti

Danni del soverchio mangiare.

E' vero, che le persone forti, e di buona salute non soffrono tanto dal digiuno, come quelle che sono deboli, e dilicate; ma esse corrono de' grandi rischj dal suo contrario, cioè a dire, dalla replezione. La maggior parte dei mali, massimamente le *febbri*, si ripetono dalla *pletora*, o dalla soverchia replezione de' *vasi*. Gli uomini forti, e quelli che godono la più perfetta salute, anno in generale una maggior quantità di *sangue*, che d'altri umori.

---

sono pericolose.

di *sangue* alla testa, egli è pericoloso l'accrescere molto la pienezza de' *vasi* mediante una lauta cena; lo stridere de' denti sempre più forte, quando s'è copiosamente cenato, e che accade a molti fanciulli, anzi a parecchi adulti durante il sonno, prova sì fatta pienezza del *cervello*. La seconda, relativa ad alcune persone, massimamente ai *letterati*, è che il sonno presso coteste persone, essendo leggierissimo, se v'abbia dentro lo *stomaco* molti *alimenti*, questi formano un principio d'*irritazione*, che tenendo tutti i *nervi* in uno stato di agitazione, turbano assolutamente il riposo. Tali persone non restano svegliate, perchè non ne anno la forza, esse però non dormono, perchè non possono godere di quella calma profonda, che forma il sonno: questo stato stanca all'eccesso, e rovina la sanità.

Per evitare tutti quest'inconvenienti bisogna fare delle cene parche, le quali come dicevasi di quelle di PLATONE, sono gradevoli pel dì stesso, e pel susseguente, e che lasciano il corpo sano, e lo spirito libero; laddove una cena copiosa lascia il capo turbato, il corpo stanco, lo spirito abbattuto, ed incapace di occuparsi con profitto. Ascoltiamo altresì ORAZIO: non si può stancarsi di leggere, ed ammirare questo filosofo amabile, questo eccellente poeta. „ Mirate, dic'egli, „ il volto pallido di quelle genti, che sortono da una tavo„ la abbondante. V'ha di più; il corpo stanco dall'eccessiva „ veglia, opprime lo spirito, e rende terrestre quella particel„ la di divinità, quel soffio, che ci anima: laddove l'uomo „ sobrio si corica, s'addormenta, e si leva pien di vigore per „ riprendere le sue occupazioni „.

. . . . . Videt ut pallidus omnis
Cœnâ desurgat dubia? Quin corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat unà;
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citius curata sopori
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit.
Lib. II. Sat. 2, v. 75.

Quando questo stato viene di sbalzo aumentato da un sopraccarico di nodrimento troppo abbondante, e sucoso, i *vasi* si trovano di soverchio distesi, onde ne seguono delle *ostruzioni*, delle *infiammazioni*, ec. Così vediamo, che il maggior numero di queste persone sono sopraffatte da *febbri infiammatorie*, ed *eruttive*, dopo un lauto banchetto, o dopo uno stravizzo.

Ogni gran cangiamento improvviso nel *vitto* è dannevole. Certi *alimenti*, benchè meno salubri, convengono meglio ad uno *stomaco*, ch'è avvezzo da lungo tempo a digerirli, di quello che gli convengano i più salutari, qualora a questi non siasi abituato. Il perchè quando si sia obbligato a cangiare regola di *vitto*, non deesi farlo, che per gradi; poichè un passaggio repentino da un *vitto* poco nutritivo ad un *altro* sostanzioso, e squisito, o da qualsivoglia metodo ad un altro contrario, può talmente nuocere alle *funzioni animali*, che disordini la sanità, o pure cagioni ancora de' mali mortali.

Ogni cangiamento improvviso nel vitto è dannevole come debbasi regolare, quando si sia sforzato a cangiare il proprio modo di vivere.

Allorchè noi raccomandiamo della regola nel *vitto*, non intendiamo di condannare tutte le piccole variazioni, che le occasioni potrebbero apportarvi. E' impossibile l'evitare in tutti i tempi di commettere fino a certo grado alcuni eccessi; e lo stesso vivere troppo regolare può altresì divenire pericoloso (15).

Sino a qual segno il vitto debba essere regolato.

Noi non diciamo, che non bisogna cenare. In confronto dello scarso numero di persone, che possono fare a meno di questo pasto senza sentirne incomodo, il numero maggiore ha lo *stomaco* troppo sensibile, i *nervi* troppo delicati, onde poter restare troppo alla lunga senza prendere *alimento*. I *sughi digestivi* acquistano un' *acrimonia*, che non venendo rivolta dagli *alimenti*, irrita lo *stomaco*; e tale irritazione è bastevole a turbare il sonno. In quanto agli artigiani, essi fanno una perdita troppo considerabile di sostanze, per restare dal pranzo fino alla merenda del dì seguente senza cercare di ripararle. In generale non si merenda assai, o sia il pasto, chiamato *merenda*, non è molto copioso. Seguasi il consiglio dell' Autore; facciasi della merenda un vero pasto; si pranzi convenientemente, e ognuno potrà contentarsi di prendere poca cosa per cena.

(15) Di tutte le parti del *vitto* gli *alimenti* sono quelli, fu' quali ognuno si frammette a ragionare con più di fran-

Maniera falsa, con cui si ragio-

Sta dunque alla prudenza il variare talvolta ſia in più, ſia in meno la quantità del nodrimento, che prendeſi ordinariamente, purchè ſi abbia ſempre la più eſatta attenzione di giammai allontanarſi dalle regole della moderazione, e della *temperanza*. (Ved. il conſiglio di Celso Cap. XII, §. III, alla fine dell'Art. VII, e ultimo di queſta Prima Parte.)

CA-

---

na ſopra gli alimenti,

chezza. Riguardo a ciò non v'è alcuna famiglia, che non abbia una tradizione, ricevuta da' ſuoi avoli, e ch' ella traſmette a' ſuoi fanciulli. Vi ſono a cagione di eſempio delle caſe, nelle quali non entrarebbe del ſelvaggiume per checcheſſia al mondo: in altre n'è lo ſteſſo del caſtrato, de' piccioni, ec.: in altre pure del vitello, ec.: qui ſono interdette certe ſpezie di peſce; là l'inſalata; là alcune ſpezie di legumi, ec. ciaſcheduno la diſcorre differentemente ſul medeſimo ſoggetto, e ciaſcheduno ſi crede ben fondato, o vuol perſuadere d' eſſerlo. Ciò naſce da che non s'è mai voluto ragionare, ſe non giuſta il guſto particolare, che ſtraſcina, malgrado di ſe ſteſſi, verſo tale, o tal altro *alimento*, o che fa che tale, o tal altro *cibo* ripugni. Una madre, per eſempio, che ha della ripugnanza per le *oſtriche*, non ſoffrirà giammai, che i ſuoi fanciulli ne mangino, ſino a tanto che ſaranno ſotto la di lei direzione; e la ragione, ch' ella ne adduce, è che queſto teſtaceo per nulla vale: aggiungerà talvolta ancora, ch' egli è nocivo.

Conoſco una Dama, la quale ſino all'età di trenta cinque anni non aveva giammai mangiato dell' uova, tranne probabilmente nelle falſe. Sua madre, che neppur ella ne aveva mangiato, altra ragione non ne recava, ſe non che riſcaldavano; e la figlia alla ſteſſa guiſa ragionava. Alla fine queſt' ultima divenne ſoggetta a degl' irritamenti di *ſtomaco*, che l' aſſalivano periodicamente, e durante i quali rigettava tutto ciò, che prendeva, lo ſteſſo brodo, ed il pane, che abitualmente coſtituivano il principale ſuo nudrimento. I buoni *alimenti* tanto utili in queſti caſi, non erano di verun ajuto; l' imbroglio era eſtremo. Si propoſe di tentare a parecchie riprese l' uova, ſiccome un *alimento* leggero, nutritivo, e ſaluberrimo; ma queſta femmina li rifiutò ſempre, perchè eſſendo di ſtitica *coſtituzione*, e perſuaſiſſima, che riſcaldaſſero, non dubitava, che non faceſſero peggiorare lo ſtato ſuo. Frattanto in uno di sì fatti *acceſſi*, che fu più lungo del ſolito, avendo provato d' ogni ſpezie di vivanda, e non potendo ritenerne alcuna; d' altra parte ſentendoſi infievolita, ſi determinò a prendere un uovo a bere, e ben lo ritenne: ne

preſe

CAPITOLO QUARTO.

Dell' Aria.

L'*Aria malſana* è una delle cagioni ordinariſſime di mali. Ci ſono pochiſſime perſone, che ſtieno

Biſogna avere attenzione

preſe un ſecondo, un terzo, che paſſarono del pari, e ſucceſſivamente divennero la baſe del ſuo nudrimento, a ſegno che dopo tre, o quattr'anni, quaſi mai non cena, che con due uova freſche, ed ella ſteſſa dice, che ſe non aveſſe trionfato del pregiudizio ricevuto da ſua madre, ſarebbe morta di fame. Ella non ſi trova nè più ſtitica, nè più riſcaldata di quello lo era innanzi di farne uſo.

Si potrebbero produrre delle oſſervazioni per cadauna ſpezie di *alimento*; ma ci reſtringeremo ai ſeguenti. Un uomo dicea, e ripetea con affettazione, ch'ei non mangiava bricciolo di vitello in qualunque maniera foſſe condito, ſenza provarne nauſea, e ſconcerto. Un tale, cui queſta propoſizione parve ridicola, paſſando egli per uomo di buona ſalute, ſi miſe in capo di riaverlo da tale pregiudizio. Un giorno gli diede un pranzo, in cui non ſi appreſtò che vitello; ma la vivanda era talmente maſcherata, che il buon uomo non riconobbe, che l'arroſto. Mangiò, e molto di tutto, tranne dell' ultimo, che non volle punto aſſaggiare. Che non l'abbiano punto ſforzato, non ſe ne dubita certamente. Due giorni in appreſſo ritornò nella medeſima caſa. Se gli ricercò, come ſi foſſe trovato del pranzo dell'altro jeri: riſpoſe, che bene, e che ſi ſentiva di buona ſalute. Alla fine dopo d' averlo fatto convenire, che non ne avea patito nauſea, nè ſconcerto, ſe gli paleſò, che nulla più aveva mangiato fuori di vitello; non ne volle per nulla credere. Se gli propoſe di dargli una ſeconda volta lo ſteſſo deſinare, lo aceettò; e d'allora in poi ſi ciba di vitello, come d'ogni altra ſorta di vivanda.

Un altro uomo fa una cena con tre de' ſuoi amici, che aveſſino a partire per la provincia. Tra le altre vivande, s'imbandiſce una razza: ei non aveva ripugnanza notabile per queſto peſce; tuttavia non ne mangiava volontieri: per la qual coſa non ne mangiò che poco, e molto dell'altre imbandigioni, poichè era ghiotto. Frattanto la notte ſoffrì un gran *vomito*; nè maneò di incolparne la razza, che promiſe di mai più toccare. In fatti vi aveva rinunziato per ſempre; e voleva perſuadere a molti altri di non mangiare di sì fatto peſce, il quale, per quanto ei ne diceva, cagionava delle *indigeſtio-*

all' aria, che si respira. E perchè?

avvertite contro i pericoli, a' quali espone quest' *aria*. Gli uomini in generale prestano qualche attenzione a

---

ni mortali: allorchè ricevette una lettera di uno de' suoi amici, che gli faceva sapere, ch'era stato travagliatissimo la notte di loro partenza; che aveva avuto una *indigestione*, e de' *vomiti*; che uno d'essi n'era per anco malato, e che il Medico, ch'erasi chiamato al primo arrivo nella città, aveva detto, ch'erano stati avvelenati di *verde rame*. Si metteva fine alla lettera col domandargli, s'egli pure fosse stato malato, e col pregarlo di rintracciare se presso l'ostiere, dove avevano cenato, si potesse risapere qualche cosa di questo fatto. Andò di subito a trovare un Uffiziale, che prendeva il suo mangiare da quest'ostiere, il quale alle sue interrogazioni rispose, che di fatto la maggior parte di coloro, che avevano cenato quella stessa sera in quella casa, erano ritornati nel dì seguente, o alcuni giorni dappoi a fare delle lamentazioni, e che l'ostiere aveva sull'atto stesso fatto ristagnare le sue *bastardelle*.

Il buon uomo era però ben persuaso, avanti questa dichiarazione, che fosse la *razza* quella che lo avesse reso malato. Quanti mai si trovano in questo caso! Quanti mai, allorchè soffrono dell'incomodo dopo un pasto, non lasciano di accusarne tra tutti gli *alimenti*, che anno preso, quello appunto, di cui si dilettano meno!

Non è che non sappiamo, che ci sono de' gusti veracemente inspirati dalla Natura, giusta i quali la ripugnanza per tale, o tal'altra spezie di *alimento*, si trova fondata a segno, che la risoluzione la più ferma e gli sforzi più reiterati non possono riuscire a superarla. Spesso altresì accade, che tale ripugnanza naturale ha per oggetto degli *alimenti*, che sarebbero realmente contrarj alla *costituzione*, e al *temperamento*. Questo istinto della Natura va ancora più innanzi nello stato di malattia: ella giunge il più sovente fino ad indicare la spezie di bevanda, di alimenti, e de' rimedj stessi, che si convengono in tale, o tal'altra circostanza della malattia, come lo faremo vedere nel Cap. II. nota 8. della seconda Parte.

Non v'ha dubbio, che in istato e di sanità, e di male questo istinto non debbasi rispettare, poichè non si potrebbe opporvisi impunemente. Ma prima di prendere un risoluto partito, deesi esser certo, ch'ei sia ben fondato; e questa certezza non si può acquistare, se non dall'esperienza. Per tanto sembra ragionevole, quando d'altronde godasi buona salute, e che l'*alimento* offerto sia uno di quelli, di cui la maggior parte degli uomini fanno uso tutto giorno con sicurezza; sembra, dico, in allora ragionevole di non rifiutarlo, che dopo di averlo una, due, ed anche tre volte assaggiato.

ciò che mangiano, e a ciò che bevono, ma di rado all'*aria*, ch' essi respirano; sebbene gli effetti di quest'ultima sieno soventemente più subitanei, e più funesti, che gli effetti de' primi.

Le influenze impercettibili dell' aria sono l'obbietto di questo Capitolo.

L'*aria*, così come l'*acqua*, si carica delle particole della maggior parte dei corpi, co' quali si trova in contatto, e di spesso è impregnata di particole tanto nocevoli, che cagiona una morte improvvisa. Ma si vede radamente avvenire di simili effetti, perchè la maggior parte degli uomini se ne sta in guardia. (Ved. Part. II, Cap. LV, §. III.) Le influenze impercettibili dell'*aria* sono quelle, che in generale si rendono le più dannose alla salute. Per la qual cosa esse saranno quelle, sulle quali ci interterremo; e di già ci accingiamo ad esporne i principali pericoli, a' quali possono dar motivo.

L'*aria* può divenire nocevole in parecchie maniere. Tutto ciò, che basta ad alterare a certo grado la sua purità, il suo calore, la sua frescura, la sua umidità, la rende malsana. A cagione di esempio, l'*aria* soverchiamente calda dissipa le parti *linfatiche* del sangue; esalta la *bile*; dissecca, ed addensa gli umori: quindi le *febbri biliose*, e *infiammatorie*, la *collera morbo*, ec. L'aria troppo fredda sopprime la *traspirazione*; comunica della rigidezza ai *solidi*, e congela i *fluidi*: quindi i *reumatismi*, le *infreddature*, i *catarri*, ec. L'*aria* troppo umida distrugge l'*elasticità* dei *solidi*; riduce il *temperamento* lasso, e *flemmatico*: rende il corpo soggetto alla *febbre*; e genera le *febbri intermittenti*, l'*idropisia*, ec.

Effetti dell' aria troppo calda;

Troppo fredda;

Troppo umida;

Di tutti gli alimenti oggidì usati nelle nostre tavole, non ve n' ha alcuno per se stesso cattivo.

Imperciocchè persuadiamoci bene, che di tutti gli *alimenti* adottati universalmente, e de' quali s' imbandiscono oggidì le nostre mense, niuno ve n'ha di per se stesso cattivo, e ch' essi non lo sono tali giammai, se non relativamente alla *costituzione*, alla disposizione attuale di colui, che li prende, e che volersi astenere per capriccio, per fantasia, ec. come pur troppo ciò avviene sovente, da certa spezie di *alimenti*, questo è subito privarsi del piacere di variare le vivande; piacere inspirato dalla stessa Natura, che tanto ha variato gli oggetti della nutritura; ed è poscia un togliersi un sovvenimento in quelle circostanze, dove l'impossibilità di scegliere i

Ristagnante.

Allorchè un gran numero di persone si radunano in uno stesso luogo; se l'*aria* non può circolarvi liberamente, ben presto diviene malsana. Così vedonsi le persone delicate trovarsi facilmente male, e cadere in languidezza dentro le Chiese; nelle assemblee; in tutti i luoghi, dove l'*aria* si trova sprovvista delle sue qualità, per motivo della *respirazione*, del fuoco, dei lumi, e per qualsivoglia altra consimile circostanza. (Ved. sopra Cap. II. p. 73. ultimo §. della nota 1.)

Quanto sia malsana l'aria delle grandi Città: mezzi di renderla salubre.

Tante cose concorrono ad alterare l'*aria* delle grandi Città, che non reca stupore, se essa sia cotanto funesta ai loro abitanti. In una Città l'*aria* non solamente viene respirata più volte, ma si trova parimente carica di particelle *sulfuree*, di fummo, e di altre esalazioni. I vapori che continuamente si alzano dalle sostanze *putride*, da' letamaj, dalle beccherie, ec. servono egualmente a corromperla. Devesi usare ogni possibile avvertenza, acciocchè le strade d'una vasta Città sieno larghe, ed aperte, onde l'*aria* possa circolarvi liberamente. Nè vuolsi avere minor'attenzione in quanto, ch'esse sieno tenute pulite: niente più contribuisce ad alterare l'*aria*, e corromperla, che l'immondezza delle strade.

I cimiterj corrompono l'aria delle Città. Perche?

Ella è cosa comunissima in questi paesi di vedere de' cimiterj nel mezzo delle più popolate Città. Debbasi tale usanza ad una antica superstizione, o all'ingrandimento delle Città, questo è ciò, che meno importa il sapere: che che ne sia la cagione, l'effetto n'è pessimo. Non v'ha che l'abitudine, che ci possa ridurre indolenti su tal'usanza: ella rende sovente sacri de' costumi i più ridicoli, e i più pernicioſi. Ciò che v'ha di certo, si è, che de' migliaja di cadaveri, che si putrefanno sulla superficie della terra dentro a luoghi racchiusi, corrompono necessariamente l'*aria*, e quest'*aria*, qualora venga

---

suoi *alimenti*, perchè trovasi fuori di sua propria casa, in viaggio, ec. metterebbe nel caso di patire la fame, e di non nodrirsi convenevolmente; sorgente d'innumerevoli malattie, come si fece vedere p. 38. nota 7. di questo Volume.

reſpirata, non può a meno di non produrre de' mali (*a*).

Sotterrare i morti dentro le Chieſe è una pratica ancora più deteſtabile. L'*aria* delle Chieſe è di già malſana, e l'eſalazioni de' cadaveri in putrefazione la rendono aſſai peggiore. Le Chieſe in generale ſono antiche, e le loro volte ſono fabbricate ad arco. Rado è che ſi aprano più d'una volta per ſettimana: l'*aria* non reſta purificata dal fuoco; non viene rinnovellata per l'apertura delle fineſtre, ed eſſe poi ſono ripulite di rado. Quindi l'umidità, la rancidezza, l'odore malſano, che ſi congiunge a quello de' corpi ſepolti dentro la Chieſa, la rende un luogo periglioſo per le perſone deboli, e infermiccie.

Le ſepolture corrompono l'aria delle Chieſe, di già malſane per ſe medeſime.

Si potrebbe fino a certo ſegno riparare a tutti queſti inconvenienti, proibendo di ſeppellire dentro le Chieſe; mantenendole nette; agevolandovi la libera circolazione d'un'aria freſca, coll'aprire ſia delle porte, ſia delle fineſtre oppoſte tra loro, ec. (1).

Mezzi di rendere ſalubre l'aria delle Chieſe.

(*a*) Preſſo che in tutto l'Oriente, era coſtume di ſotterrare i morti in qualche diſtanza dalle Città. Egli era parimente quello degli Ebrei, de' Greci, e de' Romani eziandio. E' bene ſorprendente, che le regioni occidentali dell'Europa non abbiano ſeguito il loro eſempio in un uſo tanto plauſibile.

(1) Noi non abbiamo a fare de' ſomiglianti rimproveri alle noſtre Chieſe, a quelle almeno delle Città. La mondezza vi regna in tutte: la maggior parte ſtanno aperte per tutta la giornata alla venerazione de' fedeli: e ſono tutte, maſſime le moderne, fornite di ampie fineſtre, mediante le quali l'*aria* è inceſſantemente rinnovellata. Sarebbe a deſiderarſi, che quelle di campagna poteſſero godere di un ſimile vantaggio. Ve ne ſono di queſte ultime, che non ſi aprono, che una volta per ſettimana; alcune di eſſe non reſtano aperte, che in certi giorni dell'anno, ed anche un ſolo giorno dentro l'anno. Non v'ha perſona, che entrando in queſte Chieſe, o Oratorj non abbia provato gl'inconvenienti, che il Sig. Buchan rinfaccia alle Chieſe dell'Inghilterra: l'umidità, ed il tanfo riſpingono tutti coloro, che vi ſi approſſimano, per poco dilicati, che ſieno.

Quello però, che abbiamo a rinfacciare alle noſtre Chieſe, ſi è di eſſere circondate da cimiterj, e di ſervire di ſepolture. Sono alcuni anni, daechè la voce di parecchi cittadini s'è alzata contro sì fatto abuſo pregiudiziale alla ſanità. Il Go-

Effetti dell' aria che ristagna nelle prigioni, e

L'*aria*, che lungo tempo ristagna in un luogo, diviene malsana. Così que' sciagurati racchiusi nelle prigioni non solamente vi contraggono delle *febbri*

---

verno altresì parve interessarsene, fino ad ordinare, che si trasportassero i cimiterj fuori della Città, e che più non si tumulasse dentro alle Chiese. Delle ragioni senza dubbio più forti di quelle, che indotto avevano ad emanare questa legge saggia, ed utile a tutta la nazione, ne anno arrestata l'esecuzione.

Dopo la prima edizione di quest'Opera parecchie Provincie si sono affrettate ad adottare cotesta legge. Il celebre Arcivescovo di Tolosa, Monsignore LOMENIE DE BRIENNE, ha pubblicato un Ordine li 23 Maggio 1775, ratificato dal Parlamento della sua Provincia li 31 dello stesso mese, col quale trionfando del pregiudizio, che sembrava opporsi all'utilità pubblica, proibisce, sotto qualunque pretesto che siasi, di seppellire dentro le Chiese della sua Diocesi; e ne dà egli stesso l'esempio, ordinando che la sua sepoltura, e quella de' suoi successori sia trasferita fuori della Cattedrale.

Il Re ha promulgata una Dichiarazione li 19 Novembre 1776, registrata nel Parlamento di *Roven* li 24 Marzo 1778, con la quale si ordina, che niuna persona, ad eccezione degli Arcivescovi, Vescovi, Parrochi, *Padroni* di Chiese, Fondatori di Oratorj, non potrà essere sotterrata dentro alle Chiese, nè dentro le Cappelle, pubbliche o private; e l'eccezione non potrà aver luogo, che per gli Arcivescovi, e Vescovi solo dentro le loro Cattedrali; per i Parrochi dentro le loro Chiese parrocchiali; i Padroni dentro la Chiesa, di cui sono patrocinatori; e i Fondatori dentro gli Oratorj da esso loro fondati; con la condizione espressa, che saranno costrutte, se per anco fatte non si sono, delle sepolture lastricate di grandi pietre tanto nel fondo, che alla superficie; che sì fatti sepolcri avranno per lo meno settantadue piedi quadrati d'ampiezza interiore, e che non potrà alcuno seppellirvisi, che a sei piedi nel terreno al disotto del suolo interiore.

Le altre persone, che hanno attualmente dritto d'essere sotterrate dentro le Chiese, alle quali sono annessi de' Chiostri, potranno godere di questo loro dritto, purchè i Chiostri restino allo scoperto, e che vi sieno egualmente costrutte delle tombe somiglianti a quelle qui sopra specificate. Riguardo a quelli, che anno dritto di essere seppelliti dentro le Chiese, cui non appartiene Chiostro veruno, essi non potranno essere sotterrati che nei cimiterj, con la facoltà di ivi sceglierſi un luogo particolare; ma questa permissione non sarà accordata, che alle sole persone, che hanno un dritto di acquisto, e non altrimenti.

maligne, ma ancora le comunicano di ſovente agli altri; e gli abituri, o ergaſtoli, poichè non poſſiamo dare il nome di caſe alle abitazioni de' poveri nel recinto delle grandi Città, queſti ergaſtoli, dico, non ſono niente più ſani delle prigioni. Sì fatti abituri baſſi, immondi, non ſono altro che magazzini di *aria* corrotta, e de' covaccioli di malattie *contagioſe*. Coloro, che la reſpirano, godono di rado una buona ſalute, e i loro fanciulli muojono comunemente giovani. Le perſone, che mercè le loro fortune ſono in iſtato di ſceglierſi una caſa, devono ſempre avere la maſſima attenzione, ch' eſſa ſia aperta all' *aria* libera.

nelle abitazioni de' poveri delle Città.

I mezzi innumerabili, che il luſſo ha inventato per rendere le abitazioni calde, e ben difeſe, contribuiſcono non poco a renderle malſane. Una caſa non può eſſer ſana, ſe l'*aria* non vi abbia una libera circolazione. Ella deve per tanto eſſere ogni giorno eſpoſta ad una corrente d'*aria*, mediante due porte, o fineſtre contrappoſte (2).

Una abitazione non può eſſer ſana, ſe l'aria non vi circoli liberamente.

I Religioſi, e Monache, gli ſteſſi Cavalieri, e Religioſi dell'ordine di Malta non potranno egualmente eſſere ſotterrati, ſe non che nei Chioſtri allo ſcoperto, e col carico della coſtruzione de' ſepolcri porporzionati al numero di coloro, che vi dovranno eſſere ſeppelliti.

In conſeguenza delle precedenti diſpoſizioni i cimiterj ſaranno ingranditi, ſe ſi ritrovino troppo piccoli, e per quanto le circoſtanze lo permetteranno, portati ſaranno fuori del recinto delle Città. Viene permeſſo alle Città, e Comunità, che ſi troveranno in queſto ultimo caſo, di far acquiſto del terreno neceſſario, derogando a queſto effetto all' Editto del meſe di Agoſto 1749: riſerbandoſi ſua Maeſtà di provvedere ſu quel, che concerne i cimiterj della Città di Parigi a norma de' Memoriali, che ſaranno inceſſantemente preſentati da tutte le perſone, che avranno intereſſe in tale affare.

E' probabile, che giunti ſiamo al momento tanto bramato di vedere la Capitale ſeguire coteſto eſempio, e darlo al rimanente della Francia.

(2) Non ci lagniamo dunque ſe da alcuni anni gli architetti tanto moltiplicano le fineſtre, e le porte degli edifizj, che innalzano. I Medici non ne faranno mai loro de' rimproveri. E' vero, che tutte queſte aperture privano i nuovi appartamenti di certe comodità, che ſi trovavano negli antichi.

I letti non devono essere rifatti se non che dopo d' essere stati esposti all' aria per tutta la giornata.

I letti in vece di essere rifatti subito che taluno ne è sortito, devono restar scoperti, ed esposti all' *aria* d' una porta aperta per tutta la giornata. Se ne dissipano i vapori nocevoli, e quindi si contribuisce alla conservazione della sanità.

Utilità del ventilatore nelle carceri, negli spedali, ne' navigli, ec.

Negli spedali, nelle carceri, ne' navigli, ec. dove non si possono convenevolmente impiegare simili compensi, si dee servirsi del *ventilatore*. Il metodo di scacciare l' *aria* corrotta, e d' introdurne di nuova mediante il *ventilatore*, è l' invenzione la più salutare, e senza opposizione la più utile di tutte quelle, che si debbono alla Medicina moderna. *I ventilatori* sono suscettibili di un uso universale: essi procacciano degl' innumerevoli vantaggi sia per la conservazione della sanità, sia per la guarigione de' mali (3).

Pericoli dell' aria delle mi-

L' *aria*, che soggiorna nelle miniere, nei pozzi, nelle volte, nelle cantine, ec. è pericolosissima: devesi

---

Ma se le abitazioni sono men comode, elleno divengono certamente più salubri. Tocca agli architetti di cercare i mezzi di conciliare il comodo colla salubrità.

(3) Non v' è bisogno d' essere nè Medico, nè Fisico per riconoscere la necessità della buona costituzione dell' *aria*, e del suo rinnovellamento. Investiti per tutte le parti da questo *fluido* penetrante, ed attivo, che s' insinua al di dentro di noi medesimi per differenti vie, e di cui l' elasticità è necessaria cotanto all' azione de' *polmoni* e alla *circolazione* de' nostri fluidi, potremmo noi non risentirsene delle sue alterazioni? L' umidità, e le esalazioni, di cui si carica, diminuiscono la sua elasticità, e la *circolazione* de' *fluidi* ne resta alterata. (Ved. Cap. II, not. 1, di questa prima Parte.)

Nulla è per tanto più vantaggioso, che di cercare i mezzi di correggere questi difetti. Se sono pregiudiziali alle persone in sanità, quanto non sono più nocevoli a quelli, che sono malati, e sopra tutto negli spedali. Il perchè usasi con profitto il *ventilatore* nello spedale di *Winchester*, ed in altri parecchi.

Altri avvantaggi del ventilatore.

L' uso del *ventilatore* non è limitato ai soli spedali: si può introdurlo nelle miniere le più profonde; ne' sotterranei, dove certi artefici sono costretti di lavorare; nelle sale de' spettacoli, dove gli spettatori risentono sì spesso incomodo, allorchè le assemblee sono numerose, sia per rapporto alla *traspirazione*, che corrompe l' *aria*, sia per i lumi, che la riscaldano.

evitare queſta ſpezie di *aria*, come il *veleno* il più penetrante. I ſuoi effetti ſono ſovente altrettanto pronti, quanto quelli del fulmine. Deeſi dunque uſare la maggiore avvertenza nell'aprire le cantine, che ſono reſtate per lungo tempo chiuſe; nel diſcendere dentro a' pozzi profondi, o nelle miniere, maſſime ſe lungo tempo ſia, che tai luoghi non ſieno ſtati aperti.

niere, dei pozzi, delle cantine, ec. racchiuſe da lungo tempo.

La maggior parte di quelli, che hanno de' grandi appartamenti, ſcelgono le più piccole ſtanze per dormire; è imprudentiſſima ſimile condotta. La loro camera da dormire deve ſempre eſſere la più arioſa, perchè ella non è occupata ordinariamente ſe non la notte, allorchè le porte, e le fineſtre reſtano chiuſe. Se vi ſi accenda il fuoco, il pericolo ſi fa vieppiù grande. Vedute ſi ſono delle perſone reſtar ſoffocate per eſſerſi addormentate dentro piccole ſtanze, dove vi ardeva del fuoco.

La camera da dormire deve eſſer grande. Perchè?

Coloro, che pei loro affari ſono obbligati di paſſar la giornata dentro il recinto della Città, devono ſe fia poſſibile, andare a dormire in campagna. Qualora reſpiraſi un' *aria* buona nel tempo di notte, ſi ripareranno di qualche modo gli effetti dell' *aria* perverſa, che reſpiraſi nella giornata. Queſta pratica avrebbe ſulla conſervazione de' cittadini un effetto maggiore di quello, che taluno s'immagina.

Mezzi di riparare all'aria inſalubre, che ſi reſpira nelle Città.

Le perſone dilicate devono, per quanto è poſſibile, evitare l'aria delle grandi Città. Ella è ſegnatamente nocevole agli *aſmatici*, e alle perſone attaccate da *conſunzione*. Coteſte perſone dovrebbero fuggir le Città, come ſi fugge la *peſte*. Gl' *ipocondriaci* ſono egualmente incomodati dall' *aria* delle Città. Ho ve-

Chi ſieno coloro, che devono ſopra tutto fuggire l'aria delle grandi Città.

Si può ancora introdurlo nei navigli, ne' quali i vapori, che inceſſantemente eſalano dai corpi di coloro, che compongono l'equipaggio, avvelena l'aria, e cagiona la maggior parte dei mali, a cui ſono ſoggetti gli uomini di marina: in fine nelle prigioni, dove ſi provano i medeſimi accidenti. Di tutti i mezzi fin ora immaginati il *ventilatore* è il più proprio a conſervare le *biade*; ad impedire, che non ſi riſcaldino; a preſervarle degl' inſetti. (Ved. la parola *Ventilatore* nella Tavola.)

duto ſovente di tali perſone talmente malate nelle Città, che pareva impoſſibile, che poteſſero vivere a lungo tempo, e che ciò non oſtante traſportate in campagna ſi ſono riſtabilite iſtantaneamente. Ho fatto la ſteſſa oſſervazione ſopra le femmine *iſteriche*, e *vaporoſe*. E' però vero, che vi ſono molte perſone, le quali non anno il potere di cangiare di abitazione per cercarvi un'*aria* migliore.

Coſa debbano fare coloro, che non poſſono abbandonar la Città.

Tutto ciò, che poſſiamo conſigliare a queſti ultimi, è di ſortire quanto ſpeſſo, che loro è poſſibile, per prender l'*aria*; di aprire le loro caſe, e di farvi circolare un'*aria* nuova; e sì pure di aver cura di mantenere nettiſſimi i loro appartamenti.

Era neceſſario altra volta per ſicurezza di circondare le Città, i collegj, e le ſteſſe ſemplici caſe di alte muraglie. Queſta neceſſità opponendoſi alla libera circolazione dell'*aria* non manca giammai di rendere queſti luoghi umidi, e malſani. Siccome le muraglie ſono divenute inutili nella maggior parte di queſto paeſe, fa di meſtiere, ch'eſſe ſieno demolite, e sì mettere in uſo tutti i mezzi poſſibili onde dare all'*aria* una libera circolazione. Un'attenzione conveniente all'*aria*, e alla *mondezza* farà più per la conſervazione della ſanità, che tutti gli ſforzi dei Medici.

Inconvenienti, che riſultano dai boſchi piantati troppo vicino alle abitazioni, ai caſtelli, ec.

Si tende parimente a rendere l'*aria* malſana, allorchè ſi circonda una caſa di piantagioni, o di folte boſcaglie. I boſchi non ſolamente ſi oppongono al libero corſo dell'*aria*, ma ancora tramandano una grande quantità di eſalazioni acquoſe, che la rende umida perennemente. Un boſco è delizioſiſſimo ad una certa diſtanza da un caſtello; ma non deve però giammai eſſer piantato troppo vicino, maſſimamente in un paeſe piano. La maggior parte de' caſtelli dell' Inghilterra ſono malſani a cagione del gran numero di boſchi, che li circondano.

Le abitazioni ſituate ne' luoghi paludoſi, vicino a' laghi, ec. ſono malſane.

Le abitazioni ſituate in paeſi baſſi, e paludoſi, o vicino a de' gran laghi ſono del pari malſane. Le acque ſtagnanti rendono l'*aria* umida, e la caricano di eſalazioni *putride*: quindi le malattie le più pericoloſe, e le più funeſte. Coloro, che ſono coſtretti ad abitare ne' luoghi paludoſi, devono quello traſceglie-

re, che lo ſia il meno: non devono prendere ſe non del buon nodrimento, e avere l'attenzione la più rigoroſa alla mondezza (4).

L'aria freſca non è meno utile ai malati, che alle perſone in ſalute.

Se l'*aria* freſca è neceſſaria per le perſone in ſalute, con molto più di ragione lo dev'eſſere per le perſone malate, le quali di ſpeſſo anno perduto la vita, perchè mancarono di tal ſoccorſo. Non v'ha chi non dica, che i malati devono eſſere cuſtoditi molto al caldo; e in generale queſto conſiglio è così bene ſeguito, che ſi può appena entrar nella camera d'un infermo, ſenza ſentirſi preſſo a ſoffocare, tanto l'*aria* che ſi reſpira vi è calda; con quanto più di ragione lo ſteſſo malato non deve egli riſentirne incomodo?

Ella è pei malati il più poſſente cordiale.

Non v'è *rimedio* per un malato ſalutare al pari dell'*aria* freſca. Queſta è il più poſſente cordiale, qualora venga amminiſtrato con prudenza. Non diciamo però, che aprir ſi debbano inconſideratamente le porte, e le fineſtre dinanzi un malato. L'*aria* freſca non deve eſſere introdotta nella ſua camera, che grado a grado, e s'è poſſibile mediante l'apertura delle fineſtre d'una camera vicina.

Mezzi di rinfreſcar l'aria, che un malato reſpira.

Si può beniſſimo rinfreſcare la camera d'un malato, e ricreare lui ſteſſo, ſpeſſo aſpergendo il letto, e il pavimento coll'*aceto*, col *ſuco* di *cedro*, ec. o con degli altri *acidi vegetabili* forti (5).

---

(4) L'aria migliore, dice GALENO, è quella, ch'è la più pura; quella, che non è carica di quei vapori umidi, e peſanti, che s'innalzano dalle maremme, e da ogni radunamento d'acque ſtagnanti, che non è infettata da eſalazioni funeſte, che ſortono dalle caverne, come a *Sardes*, e a *Hierapolis*. L'aria, cui le immondizie delle grandi Città, o la vicinanza d'una armata, o il nauſeoſo odore de' cadaveri, o de' letamaj, avranno comunicato alcune malvagie qualità, deve eſſere malſana, e proſcritta ſegnatamente per i malati. Quella, che la vicinanza d'un lago, o d'un fiume rende denſa, del pari di quella, che concentrata tra montagne, non viene mai agitata dai venti, è nociva alla ſalute. Queſt'*aria* ſimile a quella, che ſta racchiuſa nelle caſe inabitate, contrae un odore di putreſcenza, e di muffa, corrompe, e ſoffoca. Tutte queſte differenti *arie* ſono funeſte ad ogni età. (ORIB. *Collect. lib. IX, cap. I.*)

(5) A tutti queſti compenſi, che ſono eccellenti, aggiun-

E' neceſſario aſſolutamente di rinnovellare l'aria

Ne' luoghi dove un gran numero di malati ſta racchiuſo nella medeſima abitazione, e, quel che ſpeſſo accade, nella medeſima ſala, l'introduzione ſpeſſo rigiamo quelli, che proponevano gli antichi ; eglino anno certamente il loro pregio . Ecco ciò , che dice a queſto propoſito ALESSANDRO TRALLIANO , lib. XII, cap. IV. Non baſta di procurare a' malati tutti i *rinfreſcanti*, che abbiamo tra mano ; dobbiamo ancora applicarci a cangiare per qualche mezzo la coſtituzione dell' *aria* , che gli attornia, e comunicarle una qualità, che coſpiri al noſtro fine . Così ſe ſia d' eſtate , ſi farà giacere il malato in luogo baſſo, ma aſciutto, ſi avrà l' avvertenza di far bagnare il pavimento d' acqua freſca . Dell' acqua, che cadeſſe alternativamente da un vaſo in un altro , non ſolo rinfreſcarebbe l' *aria* per le particole , che ne eſalarebbono, ma inviterebbero ancora il malato al ſonno, mediante il ſuo mormorio eguale, e continuo .

Nel cangiare la coſtituzione dell' *aria* ſarebbe molto più vantaggioſo di renderla tale , che invigoriſce il corpo nel tempo ſteſſo di rinfreſcarlo ; coſa che ſi effettuarebbe in gran parte , coprendo il tavolato di *roſe* , di *ſempreviva* , di *rovo* , di rami di *lentiſco* , e di tutte le piante , la proprietà delle quali ſarà di fortificare , nel tempo ſteſſo che *rinfreſcano* . Un' *aria* così temperata deve certamente riuſcir buona per tutti gl' infermi preſi da *febbre etica* , e ſegnatamente per quelli , che ſi ſentono il *cuore* , ed i *polmoni* affetti da un calore cocente , come di fuoco : avvegnachè sì fatti malati ſi trovano meno alleggiati da un ſito *rinfreſcante* , che dall' *inſpirazione* d' un aria freſca . Al contrario coloro , che anno il *fegato* , lo *ſtomaco* , o qualſivoglia altra parte del *baſſo-ventre* ſenſibilmente ſconcertata , miglior profitto ne traggono dalla ſcelta degli *alimenti* , che dalla mutazione dell' *aria* . In una parola nella ſtate dobbiamo applicarci a rinfreſcar l' *aria* , e laſciarla nel verno tale , ch' ella ſi è ; imperocchè ſebbene ſia freddo rigido in queſta ſtagione , ciò non nuoce ai malati , de' quali abbiamo parlato dapprima . Si provvederà per tanto acciocchè ſieno leggermente coperti , e acciocchè non ſieno aggravati di copertine , il che li potrebbe condurre a debilitamento .

L'aria freddiſſima è preferibile per i malati all' aria calda .

Il Sig. TISSOT dice ne' ſuoi *Avviſi al popolo* , che ſe ſi aveſſe a ſcegliere tra l' *aria* calda , e riſtagnante , e l' *aria* la più fredda , ma però aſciutta , e coſtantemente rinnovellata , non vi avrebbe luogo ad eſitare ; l' ultima ſarebbe infinitamente preferibile . Ho di ſpeſſo veduto , aggiunge egli , de' poveri uomini , aſſai gravamente malati , dentro a ſtanze alte , aperte da tutti i lati , e dove faceva gelo , riſanarſi agevolmente ; laddove coloro , ch' erano meglio cuſtoditi , e racchiuſi in luoghi riſcaldati ſia con iſtuffe , ſiane d' altra maniera , crudelmen-

petuta dell'*aria* freſca diviene neceſſaria aſſolutamente. Dentro le infermerie, gli ſpedali, ec. l'*aria* vi diviene ſovente tanto nocevole per mancanza di rinnovazione, ch'ella è più funeſta al malato della malattia ſteſſa, da cui è compreſo: ciò che ſopra tutto ſi oſſerva, quando le *febbri putride*, le *diſſenterie*, e gli altri mali *contagioſi* infuriano colle loro ſtragi. degli ſpedali. Perchè?

I Medici, i Cerufici, e le altre perſone impiegate negli ſpedali devono aver cura ad oggetto della loro propria conſervazione, che sì fatte abitazioni ſieno provviſte di convenienti *ventilatori*. Queſti miniſtri di ſanità, obbligati a paſſare una parte di loro vita nel mezzo de' malati, corrono il riſchio di divenirlo eglino ſteſſi reſpirando un'*aria* corrotta; e non deveſi giammai ſoffrire, che coloro, i quali ſono tocchi da malattia *contagioſa* reſtino vicini agli altri malati (6). I Medici, i Cerufici, ec. ſteſſi ne ritrarrebbono del vantaggio.

---

te perivano. I contadini guarirebbero più facilmente, ſe qualora cadon malati, ſi faceſſero recare ſull'aja, dove l'*aria* molto più freſca, e più pura di quella de' loro abituri, diverrebbe per eſſo loro il miglior de' *rimedj*. L'*aria*, che queſti uomini reſpirano nelle riſtrettiſſime camere, ove giorno e notte raccolgonſi il padre, la madre, ſette o otto fanciulli, e ſovente parecchi animali, che giammai ſi riaprono nel corſo di ſei meſi dell'anno, e aſſai di rado negli altri ſei, è in generale tanto inſalubre, che ſe coloro, che le abitano non paſſaſſero di ſpeſſo all'*aria* aperta, perirebbero in breviſſimo tempo.

Si applichino intanto queſti rifleſſi ai poveri abitatori delle Città per la maggior parte sì male ſtanziati, che i contadini, ma che non hanno poi, come queſti ultimi, il compenſo d'una buon'*aria*, e che di più ſono nella infelice neceſſità di applicarſi a delle occupazioni ſedentarie, e quindi ſe ne traggano le conſeguenze.

(6) Egli è giuſto, che ogni perſona, la quale ſi occupa per la ſalute de' malati, penſi ancora alla ſua. Noi ci accingiamo a dare alcuni precetti generali, che l'eſperienza ha confermato per i più ſicuri onde metterſi al riparo de' *miaſmi*, a' quali ſia per la profeſſione, ſia per umanità, taluno ſi eſpone preſſo gl'infermi. Non v'è preſſo che alcuna malattia, come lo dirà l'Autore nel Cap. X, di queſta Prima Parte, che non ſia *contagioſa*. Queſta verità ſi appaleſa ſegnatamente negli ſpedali, e nelle infermerie, dove ſi trovano molti malati Mezzi de' quali devono ſervirſi i Medici, e coloro, che aſſiſtono ai malati, per preſervarſi dalla contagione.

Ogni ſpedale, ogni abitazione deſtinata agl' infermi, deve eſſere in una ſituazione favorevole per l'*aria*, e a una certa diſtanza dalle grandi Città. (Ved. Cap. X, di queſta Prima Parte, che tratta della *Contagione*.)

---

radunati in una medeſima ſala, in una ſteſſa camera. Ora ſia negli ſpedali, ſia preſſo i malati qualunque, la rinnovazione dell'*aria* è l'ottimo *preſervativo*.

I Medici ne fanno tutto giorno l'eſperienza. Si eſpongono impunemente a' *miaſmi* del *vajuolo*, della *roſolia*, della *ſcabbia*, delle ſteſſe *febbri putride*. Se abbiano l'avvertenza, che ſi rinnovelli l'*aria*, che attornia il malato, quel ſolo mezzo è loro baſtevole in queſti caſi. Ma ſiccome tutti i mali non ſono *contagioſi* allo ſteſſo grado, queſto compenſo non baſterebbe in tutte le circoſtanze, a cagione di eſempio nelle *febbri maligne*, *peſtilenziali*, ec.; deeſi allora avere ricorſo a de' mezzi più pronti.

Gli *acidi*, ſopra tutto l'*aceto* ſoddisfanno perfettamente queſta *indicazione*: lavaſene la bocca parecchie volte per giorno; preſſo del malato ſe ne reſpira continuamente dal fiuto d'una ſpugna, che ne ſia ſtata imbevuta; ſe ne umettano i proprj veſtiti, ſegnatamente la camicia, prima di preſentarſi vicino al malato. Tali ſono ſtati i mezzi, che anno impiegato il Foresto, Porzio, Silvio, Diemerbroech, che ſi trovarono obbligati di ſoccorrere de' malati in parecchie *peſti* conſecutive: queſto ultimo avendo un giorno traſcurata queſta precauzione, fu attaccato dalla *peſte*.

Si adopera ancora l'*aceto* in *ſuffumigio*, ai vapori del quale eſponeſi più volte al giorno; ſtropicciaſi il corpo d'*aceto canforato*; portaſi al di ſopra degli abiti un accappatojo d'incerato, che tienſi eſattamente abbottonato; ſi viſitano i proprj malati, per quanto è poſſibile, a digiuno; faſſi uſo d'un *cedro* verde, gremito di garofani; ſi sfugge con diligenza di ricevere direttamente i vapori, che i malati eſalano; vicino ad eſſi ſi ſputacchia ſpeſſo; poichè s'è oſſervato, che coloro, i quali non inghiottivano la loro *ſcialiva*, erano meno degli altri ſottopoſti a contrarre la *contagione*. Si maſticano delle *ſcorze* di *cedro*, di *arancio*; alcune radici *aromatiche*, quali ſono quelle di *angelica*, d'*imperatoria*, o del *maſtice*, della *chinachina*, ec. avendo avvertenza di non inghiottire la *ſcialiva*. Mettaſi ad una *regola* auſtera di vitto; ſi faccia uſo di *acqua* puriſſima; bevaſi un poco di ottimo *vino* a' ſuoi paſti; prendaſi della *limonea*; aſtengaſi da' *liquori ſpiritoſi*; ſi viva di *alimenti* ſemplici; ſieno interdetti gl' intingoli, quando non ſia che ſi condiſcono cogli *acidi*; alla fine ſi ſegua a puntino coteſta maſſima: *niente di troppo*.

CAPITOLO QUINTO.

Dell' Eſercizio.

Importanza dell'eſercizio per conſervare la ſalute.

LA maggior parte degli uomini geme ſulla dura neceſſità, in cui eſſi ſono, di guadagnarſi il pane per via d'un lavoro continuo; ma tale è l'ordi-

---

Ecco in poche parole ciò, che conviene fare quando non ſiaſi ancora attaccato dalla *contagione*. Guardiſi bene di ricorrere alla cacciata di ſangue, alle *purgazioni*: queſti preſidj non ſono atti, che a mettere gli umori in movimento, e a favorire l'azione del veleno, da cui ſi cerca di ripararſi. Se mentre ſtaſſi occupato preſſo l'infermo, ſi preſentiſſe qualche indiſpoſizione; ſe ſi aveſſe una *ſcorrenza* di *ventre*, una *diſſenteria*, qualche *poſtema*, che s'incammini alla *ſuppurazione*, deeſi guardare dal prendere de' *rimedj* proprj ad arreſtarle interamente; più d'una cataſtrofe ne ha fatto vedere il pericolo. La ſola cautela, di cui ſi può far uſo, e che ſi può conſigliare univerſalmente, e quella di praticare un *eauterio* al braccio, o alla gamba, che ſi terrà aperto per quanto durerà la *contagione*. L'eſperienza ha comprovato, che ſimile *preſervativo* è riuſcito in una infinità di caſi. Nell' *Ukraine* s' è rilevato, che tutti coloro, che avevano delle *ulcere*, o delle *piaghe* invecchiate, non furono attaccati dalla *peſte*, che vi regnò nel 1738, e 1739. Il Sig. Hencio Medico Tedeſco, in una *peſte*, da cui Venezia fu infeſtata nel 1656, conſigliò univerſalmente l'uſo del *cauterio*, e il ſuo conſiglio produſſe de' grandi effetti. S'innalzò in riconoſcenza a queſto Medico un monumento nella piazza di S. Marco con queſta iſcrizione: *Liberator Patriæ a peſte.*

Per quanto ſemplici, e poco numeroſi, che ſieno i preſidj, che noi proponiamo contra la *contagione*, non ve ne ſono di più efficaci a preſervarcene; gli altri tutti ſono inutili, o pericoloſi. Se qualcheduno però ſi trovaſſe nella neceſſità di purgarſi, biſognarebbe, che non ſi ſerviſſe, che di *purgativi* i più blandi, come il *fior* di *tartaro*, la *caſſia*, il *tamarindo*, ec. Ma, come l'abbiamo mentovato di ſopra, non biſogna determinarſi alla *purgazione* per un leggiero motivo, poichè ciò non farebbe che ſviluppare il veleno, che deeſi al contrario cercar di diſtruggere: ciò dunque non dee farſi, che per una neceſſità aſſoluta, e giudicata tale da un uomo dell'arte; ed anche non può queſto eſſere, che dopo avere uſato de' mezzi, di cui abbiamo poc'anzi in queſta ſteſſa nota fatta la enumerazione.

ne della Natura. Imperciocchè dalla ſtruttura di tutte le parti del noſtro corpo ſi moſtra evidente, che l'*eſercizio* niente meno degli *alimenti* è neceſſario alla conſervazione della ſalute. Così quelli, che il biſogno coſtringe a lavorare a giornata, ſono gli uomini i più forti, e i più felici. Perciocchè è raro, che l'induſtria non li provveda di ciò, che loro manca, e l'attività tien loro le veci di medicina.

L'agricoltura è lo ſtato il più favorevole alla ſanità.

Gli agricoltori, e quelli, che ſi occupano nella coltivazione della terra, ſono particolarmente in tal caſo. La grande popolazione delle colonie, e la vecchiaja, cui pervengono ordinariamente gli agricoltori di tutti i paeſi, provano d'una maniera evidente, che l'agricoltura è lo ſtato il più ſano inſieme, e il più utile.

Prova dell'inclinazione dell'uomo per l'eſercizio.

L'uomo laſcia traſpirare di buon'ora il ſuo genio per l'*eſercizio*; e queſta inclinazione è sì poſſente, che un fanciullo in buona ſalute non può eſſere rattenuto in ripoſo nemmeno dalle minaccie ſteſſe del caſtigo. Il noſtro amore per l'*eſercizio* è ſenza oppoſizione la prova più forte, che ſi poſſa produrre della ſua utilità. La Natura non iſpira in vano sì fatte diſpoſizioni.

Senza l'eſercizio non ſi può godere ſalute.

Una legge che ſembra univerſale preſſo tutti gli uomini, è quella, che ſenza *eſercizio* non ſi può godere ſalute. Tutti gli animali, tranne l'uomo, ne prendono quanto loro è neceſſario.

L'uomo è il ſolo, qualora ſe ne eccettuino gli animali, che ſono ſotto la ſua direzione, il quale s'allontana da queſta legge primitiva: per il che ſe ne rende vittima.

Effetti funeſti dell'inazione.

L'inazione non manca giammai di produrre nei *ſolidi* del rilaſſamento: quindi de' morbi ſenza numero. Allorchè i *ſolidi* ſono allentati, nè la *digeſtione*, nè veruna delle *ſecrezioni* può avervi luogo convenientemente, e sì ne riſultano le conſeguenze le più faſtidioſe. Quanto mai non devono trovarſi infralite le *fibre* d'una perſona, che paſſa tutta la giornata ſopra un agiato ſedile, e tutta la notte dentro un ſoffice letto di piume?

Effetti dannoſi della moltiplici-

Non è miglior condotta quella di non ſortire che in vettura, in cocchio, ec. Queſte produzioni del

luſſo

luſſo ſono tanto comuni, ch'è da temerſi, che gli abitanti delle grandi Città non perdano alla fine l'uſo delle loro gambe. Si ha attualmente vergogna di paſſeggiare, dacchè ſi anno i mezzi di farſi portare, ſtraſcinare, ec. Quanta gioventù, quanti uomini forti, e vigoroſi incapaci di muoverſi ſenza l'ajuto de' loro famigli, non apparirebbero ridicoli agli occhi d'una perſona, che non foſſe famigliarizzata col luſſo moderno! Quanto non ſembrarebbe ridicolo a queſta ſteſſa perſona un uomo groſſo, e graſſo, vittima delle malattie, che gli procurò la ſcarſezza d'*eſercizio*, e obbligato a farſi ſtraſcinare da ſei cavalli lungheſſo le vie (*a*)!

tà delle vet. ture.

(*a*) Ella non è la neceſſità, ma sì bene la moda, che ha moltiplicato le vetture, divenute così comuni. Conoſco delle perſone, nelle quali gli umori ſono *riſtagnanti* per mancanza di *eſercizio*, e che non oſano far viſita ai loro vicini più proſſimi, ſe non che in ſedia, o carrozza, per timore di rendersi ridicoli. Non è egli ſtrano, che gli uomini ſieno ſtolti a ſegno di diſprezzare l'uſo delle loro gambe, e alterare la loro ſalute ad oggetto di pura vanità, o per una ſemplice condiſcendenza ad una moda ridicola (1)?

(1) Se queſta uſanza è meno comune in Francia, che in Inghilterra, ciò addiviene, perchè le ricchezze eſſendovi meno diſperſe, minore altresì è il numero delle perſone, che hanno de' cocchi; perciocchè tutte le perſone di queſto paeſe, che tengono carrozza, ſono nel caſo de' rimproveri, che il Sig. Buchan fa a' ſuoi compatrioti.

Si ſono vedute delle noſtre Dame, che non anno forſe paſſeggiato a piedi venti volte dopo l'età de' quindici o diciotto anni, tempo in cui ſi ſono maritate, ſino alla fine di loro vita. Se ne ſono vedute farſi portare per trasferirſi da una parte del loro appartamento in un altro. Se ne ſono ancora vedute a non volere, quantunque giovani, e ſenza altra infermità, che una delicatezza immaginaria, affidarſi alle loro gambe nella ſteſſa propria caſa, perchè erano del tutto perſuaſe, che le loro gambe non ſarebbero in iſtato di ſoſtenerle. Con una sì fatta inazione, con una tale mollezza, qual mai può eſſere la ſalute di ſomiglianti femmine? Quale *coſtituzione* potranno elleno procurare a' fanciulli, che daranno alla luce? Ond'è che i noſtri gran Signori, i figli de' Finanzieri, e taluni de' noſtri Cittadini non ſono, che de' ſcheletri viventi, che fatti ómai vecchi all'età di trent'anni, il *maraſmo*, e la *tiſichezza* ammazza ai quaranta.

Malattie cagionate dalla mancanza di esercizio: le ostruzioni;

Alla mancanza d'*esercizio* devonsi in generale le *ostruzioni* delle *glandule*, oggi giorno tanto comuni, e che divengono i morbi i più pertinaci. Finchè il

---

Possanza dell'esercizio per fortificare la sanità.

L'*esercizio* è l'unico mezzo di richiamare in vita tutte coteste genti. Sa tutto il mondo, che CESARE, ad onta della *costituzione* la più dilicata, divenne un instancabile Eroe. Ei non riconobbe questa complessione, che dagli esercizj del Campo Marzo, e della guerra. E il grande ENRICO IV, a chi dovette quel *temperamento* messo a prova delle più grandi fatiche, e de' più forti travagli, se non alla rustica educazione, ch'ebbe il coraggio di dargli il saggio suo avolo?

Cosa debbasi intendere per esercizio.

Le nostre genti ricche s'immaginano di aver fatto molto *esercizio*, quando abbiano per un pajo d'ore corso nelle loro vetture, comodamente sospese, e sopra un vago cammino: ma essi s'ingannano. Questo *esercizio* non lo è per le persone in salute; appena può essere suggerito per tale alle persone malate. Vero *esercizio* è quello che mette tutte le parti del corpo in movimento, e che si prende all'*aria* aperta. Ma sventuratamente le diverse spezie di *esercizio* tanto coltivato presso gli antichi, sono cadute in un sì grande discredito, che in quasi tutte le Città, sì fatti uomini, che si chiamano *benestanti*, avrebbero poco meno che vergogna ad intertenersene. Non vogliono sentire, che l'abbandono di simili utili piaceri è una delle cagioni principali dell'aumento delle malattie di languore. Sarebbe da desiderarsi davvero, che si ripristinassero per lo meno negli stabilimenti, che si moltiplicano a' nostri giorni, ad istruzione della gioventù; e che la *ginnastica*, quella parte della Medicina, che riguarda il moto, e che comprende tutti gli *esercizj* del corpo per la conservazione, e ristabilimento della sanità, ritornasse, come altra volta, un oggetto di attenzione pei direttori, e di trattenimento per la gioventù. Sotto questa parola generale comprendo altresì le giovani persone del sesso, cui la vita sedentaria rovina la sanità, e oso dire del pari la felicità della società.

Ragioni ridicole sulle quali fondasi per non fare esercizio.

Quando siamo chiamati presso alcune persone attaccate da morbo, di cui la causa è l'inazione, e che noi loro consigliamo l'*esercizio*, come il solo *specifico* in cotesti casi, siamo assediati dalle ragioni, che ci adducono senza numero. Al sentirli, quasi tutti sono in circostanze, le quali esigono assolutamente, che stiano sedentarj. Presso gli uni la sorte di essi dipende dalla loro assiduità in casa: appo gli altri questa è la loro sicurezza; per questi sono i loro mestieri: per quelli è il piacere della solitudine. Se si trovino a caso di quelli, che confessino di essere bastantemente liberi da tale riguardo, non ne sono però più docili; e per coprire la loro ostinazio-

fegato, i *reni*, gli altri viſceri fanno bene le loro *funzioni*, la *ſanità* è di rado alterata; ma ſe giungano ad eſſer malati, ella è finita per la ſalute. L'eſercizio è preſſo che il ſolo rimedio a noi cognito contro le *oſtruzioni*. E' vero, ch'ei non è ſempre riuſcito come *rimedio*; ma v'è ogni ragione di credere, che qualora ſi uſi convenevolmente, e a tempo opportuno, ei ſarà di maſſima utilità in così fatti malori. Ciò, che v'ha di certo, ſi è, che tutte le perſone, che uſano dell'*eſercizio*, quanto è neceſſario, appena conoſcono le *oſtruzioni*; laddove queſte affliggono poco meno che tutti coloro, che vivono nell' indolenza, e nell' inazione.

La delicatezza de' *nervi* deve eſſere la conſeguenza coſtante della mancanza di *eſercizio*. Non v'è che l'*eſercizio* all'*aria* aperta, il quale poſſa fortificare i *nervi*, o prevenire queſta folla numeroſa di mali, che anno la loro ſorgente nel rilaſſamento di queſti *orga-*

La delicatezza dei nervi;

---

ne, non mancano di autorizzarſi coll'eſempio di alcuni uomini, che anno conſervato la loro ſanità fino ad una vecchiaja avanzata ſenza far *eſercizio*. Di queſto numero ſono i *letterati*, che ſi autorizzano ancora coll'eſempio delle femmine; ma ſe ne fanno una illuſione funeſta.

Se in fatti ci ſieno parecchie femmine, giacchè ſventuratamente queſte non compongono il maggior numero, le quali ſtiano baſtantemente bene ſenza far del moto, ciò deriva, dice il Sig. Tissot, dacchè elleno anno degli altri ajuti, che loro facilitano la *circolazione*; ed è, che la natura le ha reſe più ſuſcettibili di ſenſazioni gradevoli; ed è, ch'ella le ha provviſte di un fondo più dovizioſo di gioja; ed è, ch'eſſe chiaccherano molto, e sì fatto cicaleccio rieſce di una ſpezie di *eſercizio*, proporzionato ai loro biſogni; ed è pure, ch'eſſe per la maggior parte mangiano meno; ed è ancora, che non ſi conſumano nelle meditazioni, che ammazzano i ſapienti; ed è in fine, ch'elleno rivolgono l'attenzione a mille piccoli avvenimenti della ſocietà, de' quali un uomo immerſo nelle ſue occupazioni nemmeno s'accorge, e che per eſſe ſono pure oggetti aſſai conſiderabili, onde eccitare le paſſioni al grado neceſſario a mantenere la *circolazione* ſenza faticare gli *organi*. Se ſi trovino al mondo degli uomini, che invecchino, e godano fior di ſalute ad onta della loro inazione, ſi ſcoprirà quaſi ſempre nell'eſaminarli, che ſono a parte de' medeſimi vantaggi, de' quali ho provato godere le femmine:

Coſa ſia che ſupplisce fino a certo ſegno all' eſercizio nelle femmine.

ni. Vediamo di rado le persone attive, e laboriose querelarsi de' mali de' nervi; essi sono riserbati pei *figli dell' abbondanza, e del piacere*. Si sono veduti parecchi malati di questa spezie, i quali ridotti dallo stato di opulenza a quello della miseria, o pure ad un lavoro giornaliero, si sono risanati. Da quanto abbiamo detto si vede qual sia la sonte de' *mali nervosi*, e quali i mezzi di prevenirli (2).

La gotta, il reumatismo, le febbri, ec.

Se la *traspirazione* non abbia il suo pieno, ed intero effetto, egli è impossibile di godere una sanità perfetta; e la mancanza di *esercizio*, n' è la primaria cagione. La materia *traspirabile*, rattenuta dentro la massa degli umori, li vizia, e cagiona la *gotta*, il *reumatismo*, le *febbri*, ec. L' *esercizio* solo potrebbe risanare molti infermi, riguardati come incurabili, e prevenire que' mali contro i quali i *rimedj* sono infruttuosi.

Qual' idea deesi formare dell' esercizio.

Un Autore moderno (Sig. CHEYNE) nel suo eccellente *Trattato della Sanità*, dice che le persone deboli, e infermiccie, devono farsi dell' *esercizio* una pratica di Religione. Noi siamo di pari avviso non solo per le persone deboli, e infermiccie, ma anco-

---

Possanza dell'esercizio contro le malattie de' nervi.

(2) L' *esercizio*, dice il Sig. WHYTT, è d' una sì grande utilità per fortificare il *genere nervoso*, che se le persone attaccate da *mali* de' *nervi* non ne facciano, vano sarà loro il prendere i *medicamenti*, che sono ordinariamente i più efficaci contro sì fatti mali. Di tutti i diversi *esercizj* il *cavalcare* è stato con ragione giudicato il migliore corroborante. SYDENHAM raccomandando l' *esercizio* nelle malattie *ipocondriache*, ed *isteriche*, consiglia quello, che si fa a cavallo, come il più utile.

Vantaggi del cavalcare, o sia del moto a cavallo.

In fatti il *cavalcare* contribuisce molto alla *digestione*, alla *sanguificazione*, o trasmutazione del *chilo* in *sangue*, come anco alla distribuzione, e alla *secrezione* di tutti *fluidi*. Egli aumenta le forze del corpo, al pari di quelle dello *stomaco*, e degl' *intestini*. In fine il *moto a cavallo* è preferibile in questo caso al passeggio a piedi, perchè quello scuote di più il corpo, e meno lo stanca. Ma è a proposito l' osservare, che il fare un *esercizio* violento, e massime a cavallo, allorchè s' abbia lo *stomaco* ripieno di *alimenti*, disordina le *funzioni* di quest' *organo*, il fa patire, e ritarda la *digestione*, in luogo di favorirla. (*Traité des Maladies nerv.* Tom. II, pag. 190, 191.)

ra per tutte quelle, le di cui occupazioni non esigono un movimento bastevole; tali sono gli artefici, i mercatanti, i *letterati* (*b*). L'uso dell'*esercizio* deve essere tanto regolato, quanto quello del cibo. Si può in generale usarne senza negligere i proprj affari, e senza perdere il tempo.

Danni dal restare in letto troppo a lungo.

L'indolenza non ha giammai tanto nociuto alla sanità, quanto allora quando ella ha introdotto il costume di restare troppo a lungo in letto la mattina. Questo costume è presso che generale nelle gran-

---

A chi si convengano le occupazioni sedentarie?

(*b*) Le occupazioni sedentarie non devono essere, che quelle delle femmine. Queste tollerano meglio di starsene racchiuse, che gli uomini, e sono più adattate alle spezie di lavori, che non richiedono molta forza. E' ridicolo assai il vedere degli uomini forti, e robusti lavorare dei spilli, degli aghi, delle ruote d'oriuoli, ec. laddove buon numero di femmine s'occupa nei lavori della campagna, che per la maggior parte sono assai faticosi. Quel che v'ha di certo, si è, che noi manchiamo d'uomini per i lavori difficili, mentre la metà delle femmine è resa inutile per mancanza di occupazioni proporzionate alle loro forze, ec. Se si addestrassero le fanciulle a de' lavori meccanici, non ne vedressimo un sì gran numero a prostituirsi per guadagnarsi il vitto, e non andressimo mancanti d'uomini per i lavori importanti della navigazione, e dell'agricoltura (3).

(3) Questa riflessione sembra assai saggia. Non si vede di fatti, perchè oltre i mestieri, de' quali parla il Sig. Buchan, tutto ciò, che riguarda il cucire in quello del *sarto*, non sia tra le mani delle femmine. Non v'era *sarto* alcuno tra gli antichi; i vestiti degli uomini si facevano nelle case per mano dalle femmine „. Giammai fanciullo, dice Rousseau, „ aspirò di per se a farsi *sarto*; v'abbisogna dell'artifizio „ per indurre a questo mestiere femminile il sesso, che non è „ fatto per esso. La spada e l'ago non si possono maneggiare „ dalla mano stessa. Se fossi Sovrano, non permetterei il „ cucire, e gli altri mestieri di ago, che alle femmine, agli „ zoppi, e agli altri uomini malagiati, ridotti a vivere co„ me esse loro. „ (*Emile* T. II, p. 88.) I *Compositori di Stampa*, i *Doratori* di *libri*, i *Calzolaj*, i *Perrucchieri*, gli *Sellaj*, i facitori di guaine, ec. sono nello stesso caso: la maggior parte dei loro lavori possono eseguirsi dalle femmine; e la mutazione di sì fatti mestieri, che rendono effeminati, e molli gli uomini, in quelli, che loro sono più proprj, renderebbe allo Stato de' migliaja di uomini, de' quali attrovasi in bisogno, massime per la campagna.

di Città. Vi ſi leva d'ordinario poco prima del mezzo giorno. Tuttavolta la mattina è ſenza oppoſizione il tempo il più acconcio all'eſercizio, perchè lo *ſtomaco* è vuoto, e il corpo ha acquiſtato nuove forze nel tempo del ſonno. D'altra parte l'*aria* mattutina fortifica i *nervi*, e adempie fino a certo ſegno all'indicazione del *bagno freddo*. (Ved. p. 58, e not. 35. di queſto Volume.)

Vantaggi dell' aria mattutina.

Che coloro, i quali ſono accoſtumati a reſtare troppo a lungo in letto, ſi levino più per tempo; che impieghino un pajo di ore nel paſſeggio, o nella cavalcatura, o a fare qualche altro *eſercizio* all'*aria* aperta, ed eſſi ſi troveranno lo ſpirito più lieto, e più ſereno nel corſo di tutta la giornata, avranno maggior appetito, e tutto il corpo ne diverrà più vigoroſo. Accoſtumaſi ben preſto a levarſi di buon mattino, e a trovarne diletto: niente contribuiſce di più alla conſervazione della ſalute.

Malattie delle perſone inattive; l'eſercizio n'è il rimedio.

Le perſone inattive perpetuamente ſi lagnano di dolori nello *ſtomaco*, di *flati*, di gonfiezze, d'*indigeſtioni*, ec. Coteſti mali, ſorgente di mille altri, non cedono mai ai *rimedj*; eſſi non poſſono riſanarſi ſe non mercè l'*eſercizio* gagliardo, e continuato, a cui di rado reſiſtono.

Come debbaſi prendere l'eſercizio.

L'*eſercizio*, per quanto è poſſibile, deveſi ſempre prendere all'*aria* aperta. Se le circoſtanze non lo permettano, biſogna eſercitarſi nell'interno della caſa, ſia vibrando una *campana* ſenza battaglio, ſia *ballando* (4), o giuocando di ſcherma, ec.

Vantaggi del ballo come eſercizio.

(4) Di tutti gli *eſercizj* il ballo è quello, che più riunisce di vantaggi per le femmine; egli è per le perſone del ſeſſo, ciò che il *cavalcare* è per gli uomini. „ So che i ſe„ veri Inſtitutori non vogliono che ſi ammaeſtrino le fanciul„ le nel canto, nè nel ballo, nè in alcuna dell'arti di diletto. Ciò ſembra giocoſo; e a chi dunque vorranno, che ſe „ le inſegnino? A' fanciulli? A chi tra gli uomini, e le fem„ mine appartiene egli l'avere coteſti talenti per preferenza? „ A neſſuno, ripiglieranno eſſi: ec. „ (*Emile*).

Ma ſiccome noi non riguardiamo qui la *danza* come un arte, ma ſolamente come un *eſercizio* favorevole alla ſanità, non temeremo i rimproveri di queſti *Ariſtarchi*. Noi non con-

Non è neceſſario di fiſſarſi ad un ſolo genere di *eſercizio*. Il miglior mezzo è di ſervirſi di tutti a vicenda, e di trattenerſi più a lungo ſu quello, ch'è il più adattato alle forze, e alla *coſtituzione*. La ſpezie di *eſercizio*, che mette in azione il maggior numero di *organi*, è ſempre quello, che ſi dee preferire: tali ſono il paſſeggio, la corſa, il *moto a cavallo*, il nuoto, la coltivazione della terra, ec.

Non biſogna fiſſarſi ad un ſolo eſercizio, ma darſi a tutti, e ſopra tutto a quello, che mette più di parti in movimento.

Egli è ſenza dubbio da rammaricarſi, che i piaceri dell'eſercizio ſieno attualmente sì poco in uſo: tali piaceri indurrebbero il popolo ad eſercitarſi aſſai più di quello, che nol fa ordinariamente, e ſarebbero di una grande utilità a coloro, che non ſono coſtretti a lavorare per guadagnarſi il vitto. Siccome sì fatti piaceri non ſono più in vigore, quelli di un genere ſedentario anno prevaluto. Queſti ultimi però non ſono utili, che a far perdere il tempo: in luogo di ricreare, domandano ſpeſſo più di applicazione, che lo ſtudio, o gli affari. Tutto ciò, che coſtringe a rimanere ſeduti, qualora però queſte non ſieno delle occupazioni neceſſarie, deveſi ſempre evitare (5). I piaceri, che procurano il miglior eſerci-

---

ſigliamo d'inſegnare a fare de' paſſi, a miſurarli, a portarli in cadenza; a deſcrivere regolarmente de' circoli, de' quadrati, delle diagonali: la *danza*, ſotto queſto punto di viſta, merita appena il nome di *eſercizio*. Sono de' ſalti; ſono delle corſe; è la ſocietà, e la gioja tumultuoſa, ch'ella eccita, che ce la fanno riguardare ſiccome uno de' mezzi i più utili per agevolare la *circolazione*, l'*eſcrezioni*, ec. e proprj a ſupplire alle occupazioni ſedentarie, alle quali la maggior parte delle femmine è deſtinata.

(5) Il giuoco non è un divertimento; egli è il rifugio delle genti ozioſe. Gli *Spartani* bandirono interamente il *giuoco* dalla loro Repubblica. Narraſi, che CHILONE uno de' ſuoi cittadini, eſſendo ſtato ſpedito per concludere un trattato di alleanza con i *Corinti*, fu talmente ſdegnato di trovare i maeſtrati, le femmine, i giovani, e i vecchi uffiziali, tutti occupati al *giuoco*, che ſe ne ritornò toſtamente, dicendo loro, che ſarebbe un offuſcare la gloria degli Spartani, ſe ſi collegaſſero con una nazione di giuocatori.

Idea, che dee formare del giuoco.

Il piacere del *giuoco*, frutto dell'avarizia, e della noja, non ha di forza, che ſopra uno ſpirito, ed un cuore vuoto. Ogni uomo, che abbia ſenſi, e cognizioni, può far a meno

Suoi inconvenienti.

Coloro, che poſſono, devono mo[illegible]laſciarli dormi- due, o tre ore per giorno: gli altri de[illegible] agli adulti gare il medeſimo tempo a paſſeggiare. L'*e[illegible]*trepaſſare deve giammai eſſere continuato troppo allà di ott' La ſtanchezza gli toglie ogni ſuo pregio; e il fandi fortificare il corpo, lo indeboliſce. [illegible]rte

Sette in ott'ore di ſonno baſtano agli adulti. Coſa avvenga allorchè ſi reſti di più in letto.

Tutti gli uomini devono imporſi una ſpezie di neceſſità dell'*eſercizio*. La ſcioperaggine, come tutti gli altri vizzi, a miſura, che taluno vi ſi dà in preda, acquiſta poſſanza ſopra di noi, e alla lunga diviene gradevole: quindi coloro, che avevano del genio per l'*eſercizio* nella loro gioventù, ne prendono avverſione nel ſeguito. Tal è il caſo della maggior parte delle *iſteriche*, degli *ipocondriaci*, de' *podagroſi*, che per queſto mezzo rendono i loro mali preſſo che tutti incurabili.

Mezzo di [illegible]ere il [illegible]alu-

Ci ſono de' paeſi, ne' quali certe leggi obbligano ogni uomo di qualunque ſi ſia condizione, ad apprendere alcuna delle arti meccaniche. Poco importa, che queſte leggi ſi ſieno emanate per conſervare la ſanità, o per far rifiorire le manifatture. Certo ſi è, che ſe tutti gli uomini ſi dilettaſſero, o ſi eſercitaſſero in tali occupazioni, potrebbero ritrarne gli effetti i più vantaggioſi. Si farebbero più di onore dal ſolo produrre uno ſcarſiſſimo numero delle loro opere, che rovinando la maggior parte de' loro ſimili, ſia col giuoco, o ſia cogli ſtravizzi. Di più un uomo ricco coll'applicarſi ad un'arte meccanica può contribuire a perfezionarla, e per tal via rendere un gran ſervigio alla ſocietà (8).

Le genti ricche, e gli uomini ſedentari dovrebbero di tanto in tanto occuparſi nell' arti meccaniche.

---

il vigore: ben più utili in queſto conto di quelle compagnie dell'*Arco* tanto moltiplicate, le quali a nulla più ſervono, che a mantenere una deſtrezza puramente ſterile.

(8) Il gran ſecreto dell'educazione è di fare, che gli *eſercizj* del corpo, e quelli dello ſpirito ſi ſervano ſempre di ſollievo gli uni agli altri. Queſto ſecreto è quello della vita felice, e della ſanità coſtante. Un uomo di ſtudio, che ſapeſſe fare degl' iſtrumenti di Matematica, degli occhiali, de' teleſcopj, ec. troverebbe nelle ſue occupazioni, di che riempiere dilettevolmente quegl' iſtanti, in cui lo ſpirito affaticato ricuſa più *alimento* all'immaginazione, e obbliga di laſciare

Gli eſercizi del corpo, e quelli dello ſpirito devono ſervirſi di ſollievo gli uni agli altri.

Effetti infelici della ſcioperaggine.

La ſcioperaggine cagiona non ſolo de' mali, ma rende ancora l'uomo inutile alla ſocietà, ed è l'origine di ogni ſorta di vizio. Dire ad un uomo, ch' egli è un ozioſo, queſto è più che chiamarlo vizioſo. Quando lo ſpirito non è occupato in qualche obbietto utile, biſogna ch'egli ſtia in traccia di qualche piacere, ovvero che mediti qualche azione malvagia. Di là, come da una ſorgente, derivano tutti i malori, che affliggono l'umanità. L'uomo non è certamente fatto per l'ozio. Queſto vizio roveſcia tutti i diſegni, pe' quali egli è ſtato creato; laddove la vita attiva è la più valida difeſa della virtù, e la più potente conſervatrice della ſalute.

CAPITOLO SESTO.

Del Sonno.

Biſogna regolare il tempo del ſonno. Perche?

IL *ſonno* niente meno del *vitto* vuol eſſere regolato. Il dormire troppo poco affievoliſce i *nervi*, diſſipa gli ſpiriti, e cagiona de' mali. Il ſoverchio dormire rende lo ſpirito, ed il corpo peſante; diſpone all' *apopleſſia*, al *letargo*, e agli altri morbi di tal genere. Un giuſto mezzo è la regola, che ſi dee ſeguire.

Egli deve eſſere relativo all' età, alle occupazioni, al modo di vivere, ec.

E' però difficile di fiſſare la quantità del ſonno neceſſaria a cadaun individuo. I fanciulli ne richiedono più che gli adulti; le genti laboriose più, che gli ozioſi; quelli che molto mangiano, e molto bevono ancor più di quelli, che vivono con temperanza. E' in oltre difficile di miſurare dal tempo la quantità del ſonno, poichè una perſona ſi troverà ſovente più riſtorata dopo cinque, o ſei ore di ſonno, di quello che un'altra dopo otto, o nove.

---

ogni opera di compoſizione. Un uomo d'affari troverà nelle occupazioni del tornio, nei lavori di meccanica il ſollievo il più aggradevole; ma gli artiſti, gli operaj, tutti gli uomini in generale troveranno nella coltura del giardino, nei lavori della campagna l'antidoto della terribile noja, ed il preſervativo il più ſicuro contro tutte le malattie.

Si poſſono ſoddisfare i fanciulli, e laſciarli dormire quanto lo deſiderano: ma in quanto agli adulti ſette in ott' ore baſtano, e neſſuno deve oltrepaſſare le otto. Le perſone, che reſtano in letto più di ott' ore, ſonnacchiano, piuttoſto che dormire. Non fanno altro che dimenarſi; ſognano la maggior parte della notte; s'immergono in uno ſtato di ſopore verſo il mattino, e vi durano fino al mezzodì.

Sette in ott' ore di ſonno baſtano agli adulti. Coſa avvenga allorchè ſi reſti di più in letto.

Il miglior mezzo di rendere il ſonno ſalutare, è di levarſi di buon' ora. Il coſtume ſcioperato d' intertenerſi nove o dieci ore ſul letto non ſolamente rende il ſonno meno vantaggioſo, ma ancora diſpone i *nervi* all' allentamento, e alla debolezza, come ſi è detto pag. 181.

Mezzo di rendere il ſonno ſalutare.

La Natura ha voluto, che la notte foſſe il tempo pel ſonno. Niente di più contrario alla ſalute quanto il vegliare la notte. Ella è la maggiore delle ſciagure, che un uſo cotanto diſtruttore della ſalute, ſia così fortemente di moda. Quanto la mancanza di ſonno ne' tempi convenevoli rovini prontamente il *temperamento* il meglio coſtituito, tutto giorno lo vediamo dall' aſpetto ſmorto, e ſparuto di coloro, che ſecondo l' eſpreſſione ordinaria, *fanno del giorno notte, e della notte giorno* (1).

La notte è il tempo deſtinato dalla Natura per il ſonno.

Per rendere il ſonno ſalutare, è neceſſario altresì di fare un *eſercizio* ſufficiente durante il giorno; di cenare leggermente, e in fine di colcarſi con lo ſpirito tanto lieto, e tranquillo, quanto è mai poſſibile.

Altri mezzi di rendere il ſonno ſalutare.

E' vero che l' *eccesſo*, come la troppo ſcarſa quantità di *eſercizio*, s' oppone al ſonno. Tuttavolta ſentiamo di rado, che le perſone attive, e laborioſe ſi lamentino di non ripoſare la notte. Al contrario ve-

Non v'ha ſonno ſenza eſercizio.

(1) E' una oſſervazione coſtante, che il ſonno è più tranquillo, e più dolce, finchè il ſole ſta ſotto l' orizzonte: laddove l' *aria* riſcaldata da' ſuoi raggi, non mantiene i noſtri ſenſi in una calma sì grande. Così l' abitudine la più ſalutare è certamente di levarſi, e di colcarſi col ſole: donde ne ſegue, che ne' noſtri climi l' uomo, e tutti gli animali anno in generale biſogno di dormire più lungamente nell' inverno, che nell' eſtate.

diamo, che gli ozioſi, e gli ſcioperati ſono quelli, che in generale paſſano inquiete le notti. E' egli ſorprendente, che il letto non ſia aggradevole a una perſona, che ſi trattiene tutto il giorno ſopra un agiato ſedile? Una gran parte de' piaceri della vita conſiſte nell'alternativa del ripoſo, e del movimento; e chiunque non conoſca queſto ultimo, non è in iſtato di guſtare le dolcezze del primo. Un artefice, che giunge ſino al punto di ſtancarſi, aſſapora maggiori piaceri veraci alla tavola, ed in letto, che colui, che non fa *eſercizio*, per quanto laute ſieno le ſue menſe, è comunque ſoffici, e molli ſieno le di lui coltrici.

Neceſſità delle cene parche per godere del ſonno.

Ella è una verità paſſata in proverbio, che *le brevi cene conciliano lunghi ſonni*. La maggior parte delle perſone è ſicura di paſſare delle notti inquiete per poco che faccia di ſtravizzo nella cena; (Ved. pag. 157. e nota 14. di queſto Volume) e ſe taluno ſi addormenta, gli *alimenti*, da' quali lo *ſtomaco* è aggravato, opprimono queſto *viſcere*, perturbano gli ſpiriti, ſuſcitano de' ſogni ſpaventoſi, producono un ſonno interrotto, l'*incubo*, ec. Ma ſe queſte ſteſſe perſone non ſi coricano, ſe non che dopo una parca cena, o vegliano per laſciar fare la *digeſtione* di quanto anno mangiato, elleno guſtano le dolcezze del ripoſo, e ne ſorgono riſtorate.

Egli è vero, che vi ſono taluni, che non poſſono coricarſi ſenza aver preſo la ſera qualche nodrimento ſolido; ma ciò non li obbliga a fare una cena copioſa. D'altra parte ciò non può avvenire ſe non a quelli, che ſi ſono abituati a sì fatto uſo, e che nel giorno non prendono una quantità baſtevole di *alimenti* ſolidi (2).

Coſa ſi debba penſare del ſonno meridiano.

(2) Molto ſi diſputa ſopra i vantaggi, e i diſavvantaggi del *ſonno meridiano*. Gli uni lo riguardano come importante alla conſervazione della ſalute; laddove gli altri crederebbero eſporſi ad un numero più o meno grande di mali, ſe ſi abbandonaſſero al *ſonno* leggiero, che la Natura eccita al maggior numero degl'individui verſo il meriggio, dopo il deſinare. Per fiſſare le idee ſu queſto oggetto importante, deveſi riſovveni-

Niente è più capace di turbare il noſtro ripoſo quanto la triſtezza. Quando lo ſpirito non è in calma, ſi guſta di rado un ſonno tranquillo. Queſto

La triſtezza ſi oppone al ſonno.

---

re quanto s'è di già detto, relativamente alle frutta, (pag. 40. di queſto Volume) che una inclinazione naturale, e coſtante, è di rado capace d'ingannarci. A norma di queſta verità vi dovrà eſſere un gran numero di perſone, che ſentiranno vantaggio dal *ſonno meridiano*, perchè ve n'ha un gran numero, che ne prova coſtantemente il deſiderio, o il biſogno.

Di fatti tutti i fanciulli fino all'età di tre, o quattr'anni; i vecchi, i *letterati*, i *vaporoſi*, i *melanconici*; que'che ſono d'un *temperamento flemmatico*, e *pituitoſo*; i convaleſcenti, i *cagionevoli*, ſegnatamente quelli, che tendono alla *ziſichezza*, ec. anno più o meno d'inclinazione a dormire verſo il mezzo giorno, dopo il pranzo; e tutti ſi compiacciono di ſoddisfarſi. La ragione è, che il ripoſo, ed il *ſonno* per quanto brevi, e leggieri, che ſieno, ſono neceſſarj a caduna di queſte perſone per ben digerire.

Chi ſieno quelli, che poſſono trarne del vantaggio.

I fanciulli teneriſſimi, per eſempio, a'quali abbiſogna un *chilo* tanto più perfetto, quanto anno più biſogno di creſcere, non potrebbero aſſolutamente vivere, ſe non dormiſſero in proporzione della loro debolezza. Le poche forze, delle quali ſono provveduti, trovandoſi concentrate dal ripoſo, e dal *ſonno*, cui la Natura li chiama; ſono tutte impiegate nella *digeſtione*. Così non ſi veggono eſſi poppare, che per dormire. A miſura però, che ingrandiſcono, e ſi fortificano, ceſſano di dormire tutte le volte, che prendon latte, e alla fine non dormono più, che una volta nel mezzo della giornata. I *convaleſcenti*, i *cagionevoli*, ed i vecchi, che ſono relativamente alla ſcarſezza delle loro forze, nella claſſe de' fanciulli, devono avere lo ſteſſo biſogno del *ſonno meridiano*, e ricavarne lo ſteſſo vantaggio.

I *flemmatici*, ed i *pituitoſi*, ſebbene godano della loro ſalute ordinaria, anno sì poco di forze, ſono in una tale *apazia*, mancano tanto di calore, e di *fluido nervoſo*, che ſe il *ſonno*, ed il ripoſo non veniſſero in loro ſoccorſo, eſſi non potrebbero aſſolutamente digerire. Coteſti ſuſſidj divengono egualmente neceſſarj ai *vaporoſi*, ai *melanconici*, ed ai *letterati*; perchè la perdita conſiderabile di *ſpiriti animali*, che fanno nel tempo di veglia, sfiniſce gli *organi digeſtivi* a ſegno, che ſenza una concentrazione di forze, non potrebbono fare le loro *funzioni*.

Quelli che hanno il meno di diſpoſizione al *ſonno meridiano*, e a'quali ei farebbe realmente contrario in gran numero di caſi, ſono i *bilioſi*, ed i *ſanguigni*. I *bilioſi* anno una

Chi ſono quelli a' quali egli farebbe no-

vantaggioso sollievo dell' umanità sfugge sovente da' sciagurati, che più ne sentono bisogno; laddove viene a consolar colui, ch'è venturoso, e contento. Ta-

---

tevole, o inutile.

somma di forze, e di calore interiore, che il *sonno*, e il riposo non farebbero, che aumentare: così si troverebbero assai meglio dalla distrazione, e dall'*esercizio* dopo il desinare: Anno, per così dire, delle forze d'avanzo; essi possono dissiparle impunemente. In quanto ai *sanguigni*, benchè in questo conto men bene provveduti dei *biliosi*, digeriscono ciò non ostante benissimo senza il soccorso del *sonno meridiano*; e il passeggio sembra loro molto aggradevole.

Circostanze, che lo rendono necessario a tutti gl' Individui.

Il *sonno meridiano* diviene tuttavia necessario agli uni, e agli altri, allorchè il notturno non è stato nè abbastanza tranquillo, nè abbastanza lungo; o che il sole estivo rende l'*atmosfera* cocente, come in Italia, in Ispagna, ec. dove il *sonno meridiano* è indispensabile a tutti gl' individui.

Ma per qual motivo tutte le persone, che ora abbiamo detto avere bisogno di *sonno meridiano*, non ne risentono egual benefizio? Ciò è, che tutti non sanno usarne. Ascoltiamo il Sig. MARET celebre Medico di Digione, e Secretario perpetuo dell'Accademia di questa Città. Ecco come egli s'esprime.

Tempo che deve durare il sonno meridiano.

Il *sonno meridiano* può nuocere, se duri troppo a lungo: è dunque necessario il restringerlo dentro giusti confini. Un quarto d'ora, una mezz'ora bastano: di rado deesi dormire un'ora. D'altronde il temperamento, la quantità, e la qualità degli *alimenti*, devono servire di regola. Quanto più si prova di difficoltà a digerire, e più gli *alimenti* resistono alla loro *decomposizione*, vieppiù altresì il sonno nel meriggio deve esser lungo: al contrario deve avere tanto meno di durata, quanto più gli alimenti sono facili a digerirsi, e che il *temperamento* favorisca d'avvantaggio la digestione. In breve tempo l'abitudine non lascierà luogo d'evitare l'eccesso in sì fatto *sonno*. Ben presto si verrà di per se stesso a svegliarsi nell'istante, in cui egli dovrà cessare. Tuttavia prima, che s'abbia contratto tale abitudine, bisognerà farsi svegliare, ma con cautela.

Positura nella quale deesi farlo.

Se s'abbia usato attenzione alla forma dello *stomaco*, alla sua positura orizzontale, alla situazione dei suoi orifici, ec. (Ved. Cap. II, not. 7, di questa Prima Parte) si comprenderà, che non deesi prendere il *sonno meridiano* steso sul letto, perchè questa positura orizzontale sforzarebbe la pasta *alimentare* a sortire dallo *stomaco* per l'orificio inferiore, anzi ch'essere perfettamente digerita. Ecco la ragione per la quale è pericoloso il fare delle laute cene, e il coricarsi immediatamente dopo. La più favorevole positura per il *sonno meridia-*

le verità dovrebbe impegnar tutti gli uomini a fare ogni sforzo per non colcarsi, se non quando il loro spirito è il più tranquillo, che sia possibile. Vi sono delle persone, che a forza di inabissarsi dentro a riflessioni triste, e spiacevoli anno talmente sbandito il sonno, che mai più in seguito l'anno potuto gustare (3).

---

no è dunque quella, nella quale il corpo resta un poco inclinato all'orizzonte. Non bisogna dunque colcarsi sul letto, e paralleli all'orizzonte per prendere questo *sonno*; ma mettersi a sedere sopra un comodo sedile colla testa alzata, il corpo leggermente inclinato all'indietro, e girato un poco sul lato sinistro.

Bisogna starsene agiati, e togliersi d'indosso ogni legaccio.

Devesi di più avere attenzione, che la *circolazione* del *sangue* non sia impedita in veruna parte del corpo. In conseguenza prima di mettersi a *dormire*, bisogna togliersi d'indosso tutti i legacci, di cui la moda c'imbarazza. Il collaretto della camicia deve essere sciolto, come anco la cintura delle bracche, le stringhe dei giubbetti, ec. Bisogna parimente torsi via i legaccioli: in allora non ha da temersi alcuna gravezza, alcuna doglia di capo, alcun ingorgo; accidenti bene spesso attribuiti al dormire nel meriggio, per mancanza di avervi prestato bastante attenzione.

In qual guisa la pace dell'anima, e la purità dei costumi sono capaci di procurare un sonno tranquillo.

(3) La buona condotta è la madre della letizia; la letizia è la madre della sanità; è la sanità è la madre del dolce sonno. Si vede dunque, che il sonno tranquillo non può trovarsi, dove la purità de' costumi non vi si trova; poichè dove manca quest' ultima, non vi può aver luogo la tranquillità dell'anima, il contentamento dello spirito. La tristezza, e l'affanno in un uomo maturo per età non possono essere che il frutto dei rimorsi, che gettano le *fibre* nello stato di rilassamento; turbano le *digestioni*; annientano le forze, e conducono alla distruzione universale di tutto il corpo.

La felicità, e la sanità anno una stessa sorgente; l'integrità della coscienza.

Non v'è chi non trovi la sua lezione ne' caratteri dell'uomo felice di Orazio: *Mens conscia recti in corpore sano*. Sciagurati coloro, che occupandosi incessantemente del bello, e dell'onesto, veggono il bene, e seguono il male! Di là si privano del più dolce de' piaceri, la rimembranza d'una buona azione, di cui gli effetti, come quelli di tutti i sentimenti aggradevoli, sono d'indurre in tutte le *funzioni* una forza, una facilità, una regolarità, che formano la base d'una salute ferma, e costante. Non si può pensare, che con diletto al fine dolce, e consolante di sì fatti uomini rispettabili, i quali, secondo il consiglio di Plinio, abbiano vissuto tutta la loro vita, come si propone di vivere chi si trova assai male;

Il ſonno preſo al cominciar della notte in generale è quello, che più rinfranca, e riſtora: che ciò ſia, o no l'effetto dell'abitudine, queſto è quel ch' è difficile a determinare. Tuttavolta ſiccome gli uomini nell' infanzia ſono accoſtumati a colcarſi di buon' ora, ſi può preſumere, che nel ſeguito il ſonno a queſt' ora loro addivenga più favorevole per l'abitudine. Ma ſia vero, o non ſia che il cominciamento della notte è il miglior tempo pel ſonno, il cominciamento del giorno è certamente il migliore pegli affari, e per l'*eſercizio*. Ho veduto poche perſone, che levandoſi di buon mattino non godeſſero della migliore ſalute.

CAPITOLO SETTIMO.

Degli Abiti.

Conſiderazioni, che debbonſi fare nella ſcelta degli abiti.

GLI abiti devono eſſere relativi al clima, che ſi abita. Il coſtume vi ha ſenza dubbio una grande influenza; ma egli però non ha giammai potuto cangiare la natura delle coſe a ſegno di fare, che lo ſteſſo abito poteſſe convenire a un abitante della nuova *Zembla*, e a tal altro della *Giamaica*. Per verità non è neceſſario di oſſervare una eſatta proporzione tra la quantità degli abiti, che portiamo, e il grado di latitudine, che noi abitiamo; nulladimeno non ſi può tralaſciare di uſare attenzione al calore del paeſe, alla frequenza, e alla forza de' venti, ec.

Nel-

ed i quali nella vecchiaja anno ſino a piè del ſepolcro goduto le dolcezze d'una coſcienza ſcevra da rimproveri, la vivacità dei loro ſenſi, e la forza del loro genio. Avendo il celebre Storico PAOLO GIOVIO domandato con iſtupore a NICCOLÒ LEONICENI uno de' più illuſtri letterati del decimo ſeſto ſecolo, con qual ſegreto aveſſe per più di novant' anni conſervato una memoria ſtabile, i ſenſi perfetti, un corpo diritto, e una ſanità piena di vigore; coteſto Medico gli riſpoſe, che ciò era l'effetto dell' innocenza dei coſtumi, della tranquillità dello ſpirito, e della frugalità. LEONICENI nacque in Vicenza nel 1428, e morì in Ferrara nel 1524, dopo avere inſegnato, ed eſercitato la Medicina più di 60 anni.

Nella gioventù, in cui il *sangue* ha un forte grado di calore, e la *traſpirazione* è facile, egli è meno neceſſario di coprire il corpo di una grande quantità di veſtiti: ma nell'età avanzata, allorchè la pelle diviene riſtretta, e che gli umori anno meno di calore, ſe ne dee accreſcere la quantità. La maggior parte de' mali nella prima età vengono da difetto di *traſpirazione*. Si poſſono prevenire fino a un certo ſegno coll'accreſcere convenevolmente gli abiti, o col portarne di quelli, che ſono i più idonei a favorire queſta *traſpirazione*, come i veſtiti di bambagia, di flanella, di lana, di bavella, ec.

Quantità di abiti che abbiſognano ai fanciulli, ed ai vecchi.

La flanella è attualmente portata dalla maggior parte della noſtra gioventù. Coteſta uſanza è aſſolutamente ſconvenevole. Eſſa non ſolamente li affievoliſce, e li rende dilicati, ma fa ancora, che la flanella diviene meno utile, allora quando le occaſioni la rendono neceſſaria. Le perſone giovani non devono mai far uſo di flanella, quando non ſia, che i *reumatiſmi*, o qualche altra malattia la richiedano.

I giovani non devono portare flanella finchè ſi trovano in ſalute.

Gli abiti devono ſempre eſſere relativi alla ſtagione dell'anno. Un abito abbaſtanza riſcaldante nell'eſtate, non lo ſarebbe del pari per l'inverno. Si uſi però la più grande cautela nella mutazione degli abiti di ſtagione. Non deveſi nè ſpogliare quelli d'inverno troppo preſto, nè portar quelli di ſtate ſoverchiamente a lungo. In queſto paeſe l'inverno ſpeſſo comincia d'aſſai per tempo, e noi ſentiamo ancora de' freddi ne' primi meſi d'eſtate. La prudenza eſigerebbe, che non ſi cangiaſſe di abiti tutto ad un tratto, ma che ciò ſi faceſſe gradatamente; e in queſto paeſe ſarebbe quaſi inutile il farlo, maſſimamente per coloro, che anno oltrepaſſata la media età (4).

Con quale cautela ſi debbano cangiare gli abiti di ſtagione.

---

(4) Per evitare ogni errore nel cambiamento degli abiti di ſtagione, biſognerebbe, (come l'abbiamo conſigliato p. 26, e nota 12, di queſto Volume) che ſi accoſtumaſſero gli uomini fin dalla infanzia a reſiſtere al freddo, e al caldo; a contrarre una ſpezie di abitudine coll'intemperie delle ſtagioni. Riſultarebbe un altro vantaggio da queſta pratica; ed è, che non accoſtandoſi al fuoco, ſi eviterebbono que' ſubiti paſſaggi dal caldo al freddo, più pericoloſi ancora dei cambia-

Mezzi di evitare gli errori nel cambiamento degli abiti di ſtagione.

Perchè la forma degli abiti nuoca sì di fovente alla salute.

Gli abiti divengono spesso nocevoli alla salute, perchè nella forma, che loro si dà, non consultasi, che la vanità, e la gala. Sembra, che in tutti i

---

menti troppo pronti, o troppo tardi de' nostri vestiti. Imperciocchè conviene cercare la cagione degli accidenti, cui tanto trovasi esposto al rinnovar delle stagioni, meno nei nostri vestiti, che nella nostra sempre mal intesa condotta di dirigerci sia nel calore, sia nella frescura.

Pericoli, a' quali esponesi, allorchè si riscaldano troppo i propri appartamenti.

Egli è altrettanto pericoloso per un uomo di passare le giornate d'inverno talora rincantucciato ad un fuoco eccessivo con le finestre, e le porte ben chiuse; tal'altra volta di sortire all'*aria* aperta per attendere a' suoi affari; quanto il sarebbe per questo stesso uomo l'usare in un giorno di forte calore parecchi bagni gelati. E' impossibile, che una persona, la quale si trattiene parecchie ore in una stanza, la cui temperatura è a 12, 15 gradi del Termometro del Sig. REAUMUR, talvolta anche più, e che poi tutto ad un tratto si espone all'*aria* esterna, che può nella medesima giornata essere a 10, 12 gradi al di sotto del gelo, è impossibile per quanto coperta ella stia, che non incontri una soppressione di *traspirazione*, fonte d'innumerevoli malattie.

Raro è di vedere all'entrar dell'inverno attaccata da *infreddature*, da *flussioni*, da cui sono oppressi i ricchi, una persona, che non abbia il potere di starsene ritirata, e ben chiusa, di mantenere de' gran fuochi ne' suoi appartamenti, di avere degli abiti foderati di pelle, ec. Le campagne ci offrono degli esempj giornalieri di uomini, che non conoscono altra maniera di riscaldarsi, fuorchè quella dell'esercizio; che non anno giammai saputo cosa siasi flanella, ec.; che l'inverno, come la state vestono la stessa roba, e pur mai sono presi da *infreddature*, da *catarri*, da *reumatismi*, ec. Ho veduto un uomo a Parigi, padre di una numerosa famiglia morire in età di presso ottant'anni, senza avere di mai accresciuti i suoi vestiti, e senza essersi mai riscaldato per bisogno: i suoi figliuoli seguono il di lui esempio, e non conoscono veruna delle indisposizioni cagionate da una traspirazione soppressa.

In qual proporzione debba essere l'aria interiore colla esteriore, per sortire senza rischiare d'essere esposto all'infreddature, alle flussioni, ec.

Ella è verità universalmente riconosciuta, che l'*infreddature*, le *flussioni*, e parecchi mali *infiammatorj* tanto comuni nelle stagioni fredde, non dipendono che dal subito passaggio dal caldo al freddo. Ora se l'*aria* degli appartamenti fosse presso poco al medesimo grado di calore dell'*aria* esteriore, si sarebbe al coperto da tutti cotesti accidenti. Si è osservato, che in generale non v'ha punto a temersi dall'*aria* esteriore, quando non sia che a 10 gradi al disotto di quella, che si respira dentro un appartamento: vale a dire, che se l'*aria* esterna sia a 5 gradi al di sotto del zero, quella dell'

tempi si sieno considerati gli abiti sotto questo punto di vista; in conseguenza non si è fatto attenzione

---

appartamento non deve essere, che a 5 al dissopra del zero, ec. qualora vogliasi sortire senza correre rischio di sopprimere la *traspirazione*.

Ma noi siamo ben lontani dal comportarsi di questo modo: noi riscaldiamo tanto più i nostri appartamenti, quanto il freddo si fà più grande; in guisa che sovente ci sono 20 gradi e più di differenza trà l'*aria*, che si respirà in una stanza, e quella, che si va a respirare, qualora forteſi al di fuori. In vano taluno copresi, e si aggrava di abiti: per poco che si usi attenzione alle proprietà dell'*aria*, si comprenderà, che non si potranno giammai fuggire i suoi effetti, i quali non divengono funesti, se non per la nostra condotta. (Ved. p. 72, nota 1, di questo Volume.)

Sarebbe dunque rendere un reale servigio all'umanità quello di avvezzare i fanciulli ad essere insensibili alle impressioni delle stagioni. Sembra, che la natura stessa ci dia questo consiglio, inspirando a' fanciulli dell'avversione pel fuoco, e dell'amore per l'*esercizio*. Altro più non ci vuole, che mantenere sì fatto gusto naturale. I movimenti perpetui, ne' quali vivono, loro impedisce d'accorgersi del passaggio d'una stagione all'altra. Essi non sarebbero giammai quelli, che chiedessero a' loro genitori di cangiare di abiti, quando però non fosse, che questi abiti si fossero nuovi; ma in allora questo non è altro, che un gusto particolare, di cui è facile il correggerli, e che niente prova contro quanto abbiamo detto. Pervenuti ad una certa età, nulla più ci penserebbono, perchè l'abitudine, come dice il volgo, è una seconda natura: non avrebbono bisogno, quando fossero uomini, nè di fuoco, nè di pelliccie.

Il panno è un drappo adattato a tutte le stagioni.

Un abito di panno, drappo acconcio alle nostre regioni temperate, perchè egli mantiene abbastanza caldo per rintuzzare le troppo vive impressioni del freddo; e sufficientemente leggiero per non contribuire ad aumentare il calore dell'*aria* esterna, sarebbe loro sufficiente in tutte le stagioni. Eglino non avrebbono bisogno nè di que' giubberelli, nè di que' farsettini di lana, di frustagno, di *flanella*, ec. che non si convengono, che a genti ozioſe, e a de' malati.

Io non entrerò nell'esame dei vestiti delle femmine; la moltiplicità dei loro abbigliamenti troppo lungi ci condurrebbe. Se da fanciulle sieno state allevate, come lo abbiamo consigliato (nota 12, p. 27, di questo Volume); se come i fanciulli si sieno abituate all'*esercizio*, e all'intemperie delle stagioni, elleno non avranno bisogno più che gli uomini di fuoco, e di abiti caldi.

fuorchè alla moda, o alla forma; e la salute, il clima, il comodo non ci sono stati giammai compresi per niente. A cagione di esempio il guardanfante, abbigliamento donnesco, può essere necessariſſimo nei paesi caldi meridionali; ma niente v'è certamente di più ridicolo che il vederlo portare nei nostri climi freddi del Nord.

Opinione ridicola del popolo sopra gli abiti.

Si trovano altresì sovente degli uomini, che pretendono di dover modellare la forma del corpo su quella degli abiti; e coloro, che di più non ne sanno, credono che gli uomini sarebbero de' mostri senza il soccorso degli abiti: tentativi, che di lor natura sono de' più pernicioſi. La più nocevole di tutte le usanze di questo paese è quella di comprimere lo *stomaco*, e gl'intestini dentro il più piccolo spazio possibile, a fine di procurare, come falsamente si dice, taglio di vita snello, e gentile. Per questo mezzo l'azione dello *stomaco*, e degl' *intestini*, il movimento del *cuore*, e de' *polmoni*, presso che tutte le *funzioni animali* restano viziate. Quindi le *indigestioni*, le *sincopi*, le *ambascie*, la *tosse*, la *consunzione*, ec. (Ved. p. 28, e seg. e not. 13. di quest. Vol.)

Le scarpe troppo strette sono la cagione de' calli, delle callosità, ec.

I piedi pure sono spessiſſimo messi a tortura. Per qual motivo mai la picciolezza del piede è ella ricercata? Ciò è appunto quello, che non ci daremo la briga di spiegare. Quanto v'ha di certo, si è, che l'effetto di questa opinione ha stroppiato parecchi uomini. Presso che i nove decimi degli uomini anno della callosità, e de' *calli* ai piedi; malore, che il più spesso non dipende se non dalla compressione delle scarpe. I *calli* sono non solamente doloroſiſſimi, ma tolgono ancora la possibilità di camminare, e possono per conseguenza considerarsi come una cagione rimota di parecchie malattie.

Altri inconvenienti delle scarpe troppo strette.

La grandezza, e la forma d'una scarpa deve certamente essere proporzionata a quella del piede. I piedi de' fanciulli anno la medesima forma delle loro mani: i movimenti delle dita di quelli sono tanto liberi, tanto pronti, quanto quelli delle dita delle mani. Tuttavolta non v'ha che un piccol numero di persone, che in una età avanzata possano fare un qualche uso delle dita de' piedi. Angustiate per l'or-

dinario dentro a ſcarpe ſtrette, ſono ammucchiate in un faſcio, e ſpeſſo l' uno ſull' altro ripoſte di maniera di renderle incapaci di movimento veruno.

Le ſotto calcagna alte non ſono meno nocevoli delle ſteſſe ſcarpe ſtrette: una femmina appariſce ſenza dubbio più grande, perchè ella cammina ſulla punta de' piedi; ma giammai cammina bene in queſta maniera: ella è anguſtiata nelle *articolazioni*; tutte le ſue membra ſono in una poſitura ſforzata: è coſtretta di tenerſi chinata ſul davanti, ed ella non ha veruna grazia, veruna nobiltà nel portamento: difetti, che aſſolutamente derivano dalle ſotto calcagna alte, dalle ſcarpe, e dalla compreſſione delle dita. Così non v' è una femmina in dieci, che ſi poſſa dire, che cammini bene. (Ved. Part. Seconda, Cap. LX, che tratta de' *calli*.)

Inconvenienti delle ſotto calcagna alte delle ſcarpe delle femmine.

Circa la maniera di aſſettare gli abiti ſi deve avere grande avvertenza di non ſervirſi di veruna ſpecie di legatura. I legaccioli, le fibbie, ec. allorchè ſono troppo ſerrate impediſcono il movimento, e l' uſo libero delle parti, e cagionano de' mali diverſi. I legacci, che ſi mettono d' attorno al collo, quali ſono i collaretti, le cravatte, le gorgiere, ec. ſono in particolar modo dannoſi. Impediſcono il libero corſo del *ſangue* dentro il *cervello:* quindi ſovente le doglie di capo, le *vertigini*, le *apopleſſie*, e parecchi altri gravi malanni.

Danni de' legaccioli, delle fibbie, de' collaretti, delle gorgiere, ec.

Tutta la perfezione d' un abito conſiſte in ciò, ch' ei ſia comodo, e mondo. Niente di tanto ridicolo, quanto di renderſi ſchiavo de' proprj veſtiti. Ci ſono delle perſone, e il numero n' è grande, che amarebbero meglio di reſtare dalla mattina ſino alla ſera immobili come una ſtatua, piuttoſto che di ſcomporſi un ſolo capello, o diſordinare un ſolo ſpilletto. Se aveſſimo a dare un qualche modello della maniera di comportarſi riguardo ai veſtiti, noi eſibireſſimo i *Quakeri*. Eſſi ſono ſempre mondi, e ſpeſſo eleganti, ſenza giammai avere niente di ſuperfluo. Quanto gli altri ſpendono in galloni, merletti, naſtri, i *Quakeri* impiegano in eccesſo di politezza. L' abbigliamento non è altro, che un' affettazione ne-

In che conſiſte la perfezione d' un abito.

gli abiti, che ſpeſſiſſimo naſconde la più grande ſporcizia (5).

Biſogna conſultare il temperamento nella ſcelta degli abiti.

Relativamente agli abiti aggiungeremo, che non baſta, ch' eſſi ſieno analoghi ai climi; alle ſtagioni dell' anno, e ai periodi della vita: ſa di meſtiere ancora, che lo ſieno al *temperamento*, e alla *coſtituzione*. Una perſona robuſta è più in iſtato di ſopportare il caldo, o il freddo, di quello che un ſoggetto dilicato; per conſeguenza ella può ſtarſene meno intenta alla maniera di veſtirſi.

E' difficile di determinare la quantità degli abiti neceſſarj a cadaun individuo.

Ma qual' è la quantità degli abiti neceſſaria a cadaun individuo? Ciò è appunto quello, che non è poſſibile di determinare per via di ragionamento; tocca all' eſperienza a deciderlo. Ogni uomo può giudicare di per ſe ſteſſo del numero de' drappi, che gli ſono neceſſarj per cuſtodirſi caldo (6).

I Quakeri propoſti per modello della maniera di veſtirſi.

(5) I *Quakeri*, o *Tremoloſi* formano una ſetta conſiderabile in Inghilterra, ancora più ſingolare per la maniera ſemplice, e uniforme di veſtirſi, che pel loro culto religioſo. Un abito completo di panno d' uno ſteſſo colore ſenza galloni, ſenza ornamenti; delle belle biancherie ſenza manichini, ſopra tutto ſenza merletti; neſſun abbigliamento ſul capo; una mondezza preſſo che ſuperſtizioſa, diſtinguono queſta claſſe d' uomini da tutti gli altri Ingleſi. GIORGIO FOX, che fu loro fondatore, non era che un ſemplice Calzolajo. Le ſue ſcarſe fortune, e la ſua ſingolarità lo portarono ſenza dubbio ad evitare gli abiti ricercati. I ſuoi diſcepoli lo imitarono fino nella maniera di veſtirſi; e da un ſecolo e più dacchè ſuſſiſte coteſta ſetta, neſſuno de' ſuoi Membri s' è diſcoſtato da ſi fatta uſanza.

La *Penſilvania*, provincia dell' *America* Settentrionale, una delle più belle, e delle più ricche Colonie unite, è quaſi tutta popolata da *Quakeri*. GUGLIELMO PENN, figlio del Vice-Ammiraglio d' Inghilterra di queſto nome, uno de' loro primi Membri, a cui il Re aveva dato queſta Contrada dell' America, vi ſtraſcinò una gran quantità de' ſuoi confratelli, e vi fabbricò la città di *Filadelfia*, una delle più potenti, e delle più commercianti di queſta parte del mondo. Ella vi ha una Società Filoſofica, della quale è Preſidente l' illuſtre, e ſapiente Sig. FRANKLIN.

Qual è lo ſcopo delle

(6) A ciò ſi ſoddisfarebbe, ſe l' intenzione di ricoprirſi, e di tenerſi caldi, relativamente alla ſtagione, nella quale tro-

CAPITOLO OTTAVO.

Dell' Intemperanza.

UN Autore moderno osserva, che la *temperanza*, e l' *esercizio* sono i due migliori Medici al mondo. Egli avrebbe potuto aggiungere, che se queste si praticassero aggiustatamente, non si avrebbe bisogno di alcun altro Medico. La *temperanza* può a giusto titolo essere appellata la madre della salute. La maggior parte degli uomini operano come se pensasse, che la malattia, e la morte non dovessero giammai sopraggiungere: ciò nulla ostante sembrano di chiamarsele, per così dire, per via dell' *intemperanza*, e della dissolutezza (1).

La temperanza è altrettanto necessaria per la conservazione della salute, quanto l' esercizio.

---

vaf, fosse la sola, che si seguisse nella scelta de' proprj vestiti: ma il primo scopo è sempre quello di ornarsi, e non si pensa a ripararsi dal freddo, o dal caldo, se non per quanto l'abbigliamento di moda, o di stagione lo permette.

persone nella scelta degli abiti.

Sopra tutto al cominciar, e al finire delle stagioni, le genti di galante attillatura vi si mettono a rischio. Il giorno fissato dalla moda, o dal costume di prendere gli abiti di primavera, è egli per esempio arrivato; non si considera, se il giorno innanzi si trovassero ancora comodi gli abiti d'inverno; di sbalzo si svestono questi ultimi, e sotto un leggier drappo, relativamente a quelli, che si sono spogliati, presentasi nelle società a tutte l'ore del giorno, e della notte con tanto più di rischio, che quasi sempre ancora si tengono de' grandi fuochi accesi negli appartamenti. So, che possono tali persone assettarsi de' giubboncelli sotto i loro abiti, e che v'ha, chi lo pratica. Ma le femmine, che potrebbero avere un eguale compenso, si guardano bene dal farlo. La loro snellezza, che trovano sempre soverchiamente carica, troppo vi perderebbe. D'altra parte questo vestito non sta registrato nella lista di quelli, che loro offre la moda di oggidì.

Lo stesso n'è di tutte le stagioni. Non ve n'ha alcuna esente dalle malattie cagionate dal solo errore, che si commette su tal proposito. Ma cosa è la salute in confronto del diletto di piacere? Una buona sanità; ella è pure una bella cosa da presentarsi al pubblico!

(1) IPPOCRATE, cui dobbiamo presso che tutto ciò, che intorno a' segni, e sintomi de' mali sappiamo, ci ha lasciato un gran numero di massime importanti sopra la cura de' ma-

In che consiste la sanità.

La struttura del corpo umano mostra ad evidenza tutti i danni, che devono venir in seguito dell'*intemperanza*. La sanità dipende dallo stato buono dei *solidi*, e dei *fluidi*; e questo stato buono deriva dal libero eseguimento delle *funzioni vitali*. Finchè cotesse *funzioni* si adempiono regolarmente, noi siamo sani, e in salute; dacchè elleno sono sconvolte, la sanità è necessariamente perduta.

Effetti dell'intemperanza.

L'*intemperanza* apporta sempre i più grandi disordini nell'*economia animale*. Ella nuoce alla *digestione*; rilassa i *nervi*; rende le *secrezioni* irregolari; vizia gli umori, e genera de' mali senza numero (2).

---

li, e sopra la conservazione della sanità: massime, che nessun Medico deve giammai perder di vista, se vuole esercitar l'arte con profitto, e delle quali tutti gli uomini dovrebbero istruirsi per prevenire i mali. Da esse imparerebbero, che la sanità dipende dalla *temperanza*, e dall'*esercizio*. E' impossibile, dice IPPOCRATE, che colui che mangia, continui a starsene bene, se non agisce. L'*esercizio* consuma il superfluo degli *alimenti*, e gli *alimenti* riparano ciò, che l'*esercizio* ha dissipato. Egli raccomanda la *temperanza* riguardo al bere, al mangiare, alla fatica, al sonno, del pari che all'uso delle femmine. Si può ridurre a queste massime tutto ciò, che i moderni anno detto in mille, e mille volumi. Sono elleno talmente certe, che se tutti gli uomini s'accordassero a metterle in pratica, l'arte di guarire diverrebbe presso che inutile. Di fatti, se si eccettuino le malattie *epidemiche*, ed *accidentali*, le altre sarebbero in piccol numero, qualora l'*intemperanza* non ne facesse pullulare all'infinito. (Ved. p. 119, nota 23, di questo Volume.)

Quali sieno le cagioni di parecchie malattie nuove.

(2) Si domandò un giorno a BOERRHAAVE quali fossero le cagioni di parecchie malattie sconosciute agli antichi? Rispose: *Coquos numera*. Avrebbe potuto, dice il Sig. CLERC, aggiungere, *& otiosos*. L'inazione, e la mollezza influiscono più sul fisico, che sul morale. Malgrado però l'esempio, ed i precetti deli antichi, la *ginnastica*, ed i discepoli di HERODICO, che ne fu l'inventore, non persuadono presso che veruno. Nulladimeno tutto il mondo conviene, che la sanità è il più prezioso di tutti i beni. Per qual fatalità mai se ne fa sì pronto abuso, dacchè la si gode? Così pure, perchè mai nel ricercarla si opera assolutamente al contrario di ciò, che abbisogna per ricuperarla? Rassomigliarebbe ella alla libertà, di cui non si conosce il pregio, che dopo averla perduta?

L'analogia tra il creſcere delle piante, e degli animali ci ſomminiſtra la più forte prova de' danni, che all' *intemperanza* ſuſſeguono. L'umidità, ed il concime favoriſcono in ſingolar modo la vegetazione. Tuttavolta l'eccesſo dell' una, o dell' altro la ſoſpende onninamente. Le migliori coſe divengono maleſiche, anzi dannoſe, qualora ſieno portate all'eccesſo. Vediamo per tanto, che tutta la ſaggezza umana conſiſte nel ſaper regolare i ſuoi appetiti, e le ſue paſſioni in maniera di evitare tutti gli eſtremi. Sì fatta moderazione è quella, che caratterizza particolarmente l'animale ragionevole. Gli *ſchiavi del loro ventre* ſaranno mai ſempre l'obbrobrio dell' umanità.

La temperanza conſiſte nell' evitare qualſiſia ſpezie di eccesſo.

L'Autore della Natura ci ha creati con dei deſiderj, delle paſſioni, e degli appetiti relativi alla propagazione della noſtra ſpezie; alla conſervazione del noſtro individuo, ec. L'*intemperanza* è l'abuſo di queſte diverſe paſſioni; e la *temperanza* conſiſte nell' uſo moderato, che far ne dobbiamo. L'uomo non contento di ſoddisfare agli appetiti naturali, ſi crea de' biſogni artifiziali, ch'egli cerca perpetuamente di rendere più preſſanti; ma queſti biſogni immaginarj non poſſono giammai appagarſi compiutamente.

Si vuole ſtar bene, e cangiaſi l'ordine della natura, e la notte ſottentra alle veci del giorno. L'uomo altrettanto di ſe nimico, che de' ſuoi ſimili, impiega dieci braccia al ſervigio d'un ventre; ſe gli appreſtano ad una menſa i prodotti di amendue gli emiſferi; le frutta, e i *vini* di differenti parti del globo. Oppreſſo dal nodrimento, ei non abbandona la menſa, che per farne la digeſtione ſopra un agiato ſedile: il caffè, ed i liquori vengono a ritrovarvelo. Aggiunge nuovo fuoco al fuoco *vitale*; ma ben toſto lo *ſtomaco*, che patiſce, gli rimprovera i ſuoi ſtravizzi: egli è un vulcano, che racchiude delle materie in *fermentazione*. Il calore ſi ſpande dentro alle *vene*, i vapori ſalgono al capo, e LUCULLO oppreſſo s'addormenta. Al ſuo ſvegliarſi ſi querela di *ſtatuoſità*, di gonfiezze, ec. Si chiama un Medico, che preſcrive l'uſo del *tè*, o di bevande *diluenti* tiepide, che digerir lo fanno per via d'*indigeſtione*. Ecco a preſſo poco la noſtra maniera di vivere: e noi ſi facciamo beffe degli *Omaguas*, i quali prima di metterſi a tavola preſentano uno ſchizzatojo a caduno de' convitati! (*Hiſt. Natur. de l'Homme Malade T. I, p.* 167.)

Condotta ſtravagante, e giornaliera de' ricchi.

L' intemperanza non conosce alcun limite.

Che se la Natura si contenta di poche cose, l'intemperanza non conosce limite veruno: quindi i briaconi, gl'ingordi, li scapestrati, ec. di rado si arrestano, se le loro fortune, o la loro salute non l'impediscano di avanzare più oltre. Così in generale non possono riconoscere il loro errore, fuorchè quando non v'ha più tempo.

E' impossibile di dare delle regole fisse sulla maniera, onde debba ciascun *temperamento*, e ciascun individuo soddisfare i proprj appetiti, e i proprj desiderj. L'uomo il più rozzo conosce certamente ciò, che intendasi col nome di *eccesso*; e per poco, che egli sappia distinguere, egli è in istato di evitarlo.

Regola della temperanza relativamente agli alimenti.

La gran regola della temperanza è di attenersi alla semplicità. La Natura si compiace degli *alimenti* semplici senza apparecchio; e tutti gli animali, tranne l'uomo, seguono cotesta naturale inclinazione. L'uomo solo si dà in preda agli eccessi; egli spoglia, e saccheggia tutta la terra per soddisfare al suo lusso, e correre alla sua propria distruzione. Uno Scrittore elegante dell'ultimo secolo (Adisson) parla dell'*intemperanza* in questi termini. „ In quanto a „ me, allorchè vedo queste tavole alla moda imban- „ dite di tutte le ricchezze delle quattro parti del „ mondo, m'immagino di vedere la *gotta*, l'*idropi-* „ *sia*, la *febbre*, il *letargo*, e quasi tutti gli altri „ mali appiattati in imboscata sotto cadaun di que' „ piatti. „ (Ved. p. 128, not. 5, di questo Volume).

Conseguenze dell' intemperanza nell' uso de' liquori spiritosi, e de' piaceri carnali.

L'*intemperanza* non è meno pericolosa nella soddisfazione degli altri desiderj, di quello che nel vitto. Con quale prontezza l'abuso de' *liquori spiritosi*, e de' piaceri carnali non distrugge la migliore *costituzione*? In generale tutti cotesti vizzi si tengon per mano. Così vediamo noi tutto giorno gli schiavi di Bacco, e di Venere appena giunti alla primavera della loro vita, essere oppressi sotto il peso de' mali, ed arrivare a gran passi ad una morte precipitosa. Se gli uomini riflettessero sopra i mali crucciosi, sopra la morte immatura, conseguenze giornaliere dell'*intemperanza*, sì fatta lezione sarebbe presso che bastevole a far loro riguardare con orrore la soddisfazione de' loro piaceri, i più favoriti eziandio.

L' *intemperanza* non ſolo avventa contro i diſcoli i ſuoi colpi mortali: l'innocenza ne prova ſovente gli effetti funeſti. Quanti non vediamo noi ſgraziati fanciulli perire di miſeria, mentre i loro padri, e le madri ſenza darſi pena dell'avvenire ſpendono in ſtravizzi, e in ſregolatezze, quanto dovrebbeto impiegare ad allevare i loro figliuoli conforme allo ſtato loro! Quante non vediamo noi madri infelici, cariche di figliuoli, e incapaci di ſoſtentarli, perire dal biſogno, mentre i padri ſpietati ſi danno in preda ſenza miſura ai loro appetiti inſaziabili!

Gli effetti dell'intemperanza dei padri, e delle madri ſi ſtendono fino ſopra i loro figliuoli.

La miſeria non è il ſolo prodotto dell' *intemperanza*; queſto vizio abbominevole giunge ſino a diſtruggere delle famiglie intere. Niente più s'oppone alla propagazione, ed accelera d'avvantaggio la morte de' fanciulli, quanto le ſregolatezze de' padri, e delle madri.

I poveri, che lavorano tutta la giornata, e che la ſera ſi ritirano a letto contenti della loro vita frugale, non ci preſentano, che delle numeroſe famiglie; laddove le *genti di condizione*, che anno tutto a dovizia, che vivono nell'opulenza e nel luſſo, languiſcono ſovente ſenza eredi, cui poſſano laſciate le loro immenſe fortune. L' *intemperanza* influiſce pure ſugli Stati, e gl'Imperj, che non fioriſcono, e non crollano ſe non a proporzione, che queſto vizio è carezzato, o abborrito.

Ella è la cauſa della rovina delle famiglie, e anco degli Imperj.

Noi non prenderemo a parlare di tutti i vizzi differenti, che coſtituiſcono l' *intemperanza*: non potremmo aſſegnare l'influenza, che cadauno di eſſi ha ſulla ſalute: perciò riſtringeremo i noſtri rifleſſi ſopra una ſpezie particolare, per eſempio ſopra l'abuſo de' *liquori* da tavola.

Abuſo de' liquori da tavola preſo per eſempio degli effetti dell'intemperanza.

Tutto ciò, che inebbria, mette la Natura in biſogno di eccitare la *febbre* a fine di liberarſi dal veleno, che s'è di già inghiottito. Se queſto veleno ſia ripetuto in cadaun giorno, non è difficile di prevedere le conſeguenze, che ne debbono riſultare.

L' abuſo de' liquori inebbrianti produce la febbre;

Quale *coſtituzione* ſarà abbaſtanza forte onde ſoſtenere una *febbre*, che ritorna tutti i giorni? Ma le *febbri* originate dal bere, non ſi limitano ſempre ad eſſere delle ſemplici *febbri*; elleno ſpeſſo finiſcono nell' *in-*

L'infiammazione di petto, del fegato, del cervello, ec.

fiammazioni di *petto*, del *fegato*, del *cervello*, e producono gli effetti i più funesti.

De' mali cronici di differente spezie.

Se un briacone non è sempre assalito da' *mali acuti*, radamente si sottrae da' *mali cronici*. I *liquori* inebbrianti presi con eccesso indeboliscono gli organi, e s'oppongono alla *digestione*. Distruggono l'energia de' *nervi*; cagionano la *paralisia*, e le malattie *convulsive*: riscaldano, ed infiammano il *sangue*; consumano le sue parti balsamiche; lo rendono incapace di circolare, e di portare il nodrimento in tutte le parti del corpo: quindi le *ostruzioni*, l'*atrofia*, l'*idropisia*, e la *tisichezza*. Queste malattie sono quelle, che ordinariamente conducono gli ubbriaconi al sepolcro; e quando una volta attaccano i gran bevitori, elleno sono per la maggior parte incurabili.

Malattie cagionate dai liquori sovente-mente ripetuti, quantunque non si giunga all' ubbriachezza.

Molti distruggono la loro salute col bere, quantunque in fatti si ubbriachino di rado. L'abitudine, che anno, come essi dicono, d'*immollare il becco continuamente*, sebbene abbia degli effetti meno violenti, non è però meno perniciosa. Quando i *vasi* sono perpetuamente ripieni, e distesi, le differenti *digestioni* non possono perfezionarsi, e per conseguenza gli umori non saranno giammai preparati convenevolmente. Il perchè si vede, che tali persone sono attaccate per l'ordinario di *gotta*, di *renella*, d'*ulcere sordide* alle gambe, ec.; ovvero se questi mali non si manifestano, esse si sentono lo spirito abbattuto, divengono *ipocondriache*, e soffrono gli altri *sintomi* delle cattive *digestioni*. (Ved. p. 138, e nota 10, di questo Vol.)

L' ubbriachezza è una delle cagioni della consunzione.

La *consunzione* è attualmente sì comune, che la decima patte degli abitanti delle grandi Città si può riguardare qual vittima di questo morbo. L'ubbriachezza è senza dubbio una delle cagioni, alle quali si dee imputare la *consunzione*. La grande quantità di *birra vischiosa*, che beve il basso popolo dell'Inghilterra, non può a meno di non comunicare al sangue la sua qualità, e di renderlo poco atto alla *circolazione*: quindi ne vengono le *ostruzioni*, e l'*infiammazione dei polmoni*. Ci sono pochi tra' gran bevitori di *birra*, che non divengano *tisici*; e non dee punto maravigliarsene, qualora si faccia attenzione alla qua-

lità glutinoſa, e preſſo che *indigeſtibile* della *birra* forte. Coloro, che bevono dell' *acquavite*, o de' *vini*, che fanno urto al capo, corrono ſempre de' maſſimi pericoli. Sì fatti *liquori* riſcaldano, e infiammano il *ſangue*; sforzano, e lacerano i *vaſi* teneri dei *polmoni:* laonde la *conſunzione* cagionata da queſti *liquori* è sì comune, che ſi ſarebbe quaſi forzato a credere, che i noſtri abitatori non viveſſero d'altro, che di *liquori ſpiritoſi* (*a*).

Conſeguenza funeſta del bere, cui ſi abbandonano i ſventurati ad oggetto di confortarſi.

L'abitudine del bere ha il più ſovente la ſua origine dalla miſeria, e dall'infortunio. Lo ſventurato beve per confortarſi, e prova certamente ſollievo a' ſuoi guai nel tempo, ch'ei beve; ma oime! queſto piacere non dura a lungo; e allorchè non ha più *vino*, egli è altrettanto più infelice, quanto più aveva dimenticata la ſua diſgrazia. Così ſi trova obbligato a bere di nuovo: e di qui è, che una doſe novella ne chiama un'altra, ſino a che queſto ſciagurato ſi fa lo *ſchiavo della bottiglia*, e in fine cade vittima d'un ripiego, che nel principio aveva riguardato come un *rimedio*. Non v'è perſona più triſta d'un bevone dopo il ſuo ſtravizzo. Di là avviene, che coloro, che più brillano col bicchiere alla mano, divengono i più melanconici, quando ne ſono privi, e ſpeſſo terminano, e finiſcono la loro infelice eſiſtenza in un acceſſo di triſtezza, o di umor melanconico.

L'ubbriachezza rovina la ſanità, e

Oltre che l'ubbriachezza rovina la ſalute, ella ſconvolge ancora le facoltà dello ſpirito. Reca ſtupore, che gli uomini, i quali ſi vantano di avere

(*a*) Può averſi una idea della immenſa quantità di *acquavite* conſumata nella Gran-Bretagna facendo attenzione a queſta circoſtanza; ciò è che nella città di *Edimburgo*, e ne' ſuoi contorni, oltre la grande quantità di *acquavite* foreſtiera, regiſtrata nelle dogane di entrata; oltre una vie maggiore quantità ancora, che ſi dee ſupporre di contrabbando, ſi contano più di due mila lambichi continuamente impiegati a preparare un liquore, vero veleno, cui ſi dà il nome di *molaſſe*. Il baſſo popolo è talmente abbandonato all'abitudine di bere di queſta peſſima *acquavite*, che qualora appariſca un bajulo, un operajo andar barcolloni per le ſtrade, ſe gli grida dietro: *He has got molaſſed!*

conduce all' imbecillità.

un grado di ragione ſuperiore a quello degli animali, poſſano provar piacere a ridurſi cotanto ad eſſi inferiori. Se dopo che ſi ſono volontariamente ſpogliati della loro ragione, reſtaſſero in queſto ſtato, ſembra, che ne ſarebbero puniti conforme al loro merito. Benchè queſta non ſia la conſeguenza ſubitanea dello ſtravizzo de' *liquori*, ella ſi vede per altro a ſopraggiungere ſulla fine. L'abitudine di bere ha di ſpeſſo ridotto i genj i più elevati a queſto ſtato d'imbecillità (*b*).

I liquori ſpiritoſi nuocono maſſime alla gioventù.

I *liquori inebbrianti* ſono particolarmente nocivi alla gioventù. Ne riſcaldano il *ſangue*, ne diſtruggono le forze, e s'oppongono al ſuo accreſcimento. Di più l'uſo frequente de' *liquori ſpiritoſi* ne' primi anni della vita impediſce, che non ſi poſſano ritrarre de' buoni effetti nel ſeguito. Quelli che nella loro gioventù contraggono l'abitudine de' *liquori ſpiritoſi*, non poſſono ſperarne alcun vantaggio, come cordiale, nell'età avanzata.

Vizzi terribili de' quali l'ubbriachezza è la ſorgente.

L'ubbriachezza per ſe ſteſſa è non ſolamente il vizio il più abbominevole, ma ella è ancora la ſorgente della maggior parte degli altri vizzi. Non v'è delitto, per quanto ſiaſi orribile, che non poſſa commettere un briacone per l'avidità de' *liquori*. Si ſono vedute delle madri vendere i veſtiti de' loro figliuoli,

---

(*b*) Reca maraviglia, che i progreſſi, che ſi ſono fatti nell' arti, nelle ſcienze e nella civiltà, non abbiano fatto uſcire di moda l'uſanza barbara di bere a ſtravizzo. E' vero, che ciò è meno che altra volta comune nel *Sud* dell' *Inghilterra*; ma ei domina tuttora nel Nord di queſta Iſola, dove queſto reſto di barbarie è preſo per un atto di oſpitalità. Neſſuno colà ſi crede di avere bene accolti i ſuoi convitati, ſe non li abbia ubbriacati. Sforzare taluno a bere è ſenza oppoſizione l'atto di ruſticità il più completo, che ſi poſſa commettere. L'oſtentazione, la condiſcendenza, o anco il buon cuore poſſono vincolare un uomo, che ſi ſollecita, ad accettare un bicchiere, in un momento che potrebbe del pari prendere del *veleno*. E' già gran tempo, che il coſtume di bere a ſtravizzo non è più di moda in Francia; e ſiccome ei va perdendo molto di credito tra le perſone le più incivilite dell' Inghilterra, ſperiamo, che quanto prima ſarà onninamente sbandito da queſta Iſola. (Ved. p. 117, nota 21, di queſto Volume.)

vendere gli alimenti, che dovevano mangiare, vendere per fino in seguito i loro proprj figliuoli, per comperarsi un funesto bicchiere di *liquore* (3).

CAPITOLO NONO.

Della Politezza (1).

Nessuno è esente dall'esser netto.

IL difetto di *politezza* è una negligenza, che non ammette scusa veruna. Per tutto dove l'acqua non costa danaro, ognuno ha certamente il potere di tenersi mondo.

La nettezza è il mezzo che più favorisce la traspirazione.

La materia della *traspirazione*, che esce perpetuamente dal corpo, obbliga a cangiare sovente di biancherie. Questo cangiamento favorisce in modo singolare l'*escrezione* della *pelle*, tanto necessaria alla salute. Quando questa *escrezione* è rattenuta dentro la

---

Malattie, che sono la conseguenza dell'ubbriachezza.

(3) Se consideriamo l'ubbriachezza relativamente alla sanità, vedremo, che se non genera delle *epidemie*, ella poco a poco ammazza insensibilmente. In tutti i tempi, e da per tutto gli sciagurati, che vi si danno in preda, sono soggetti a frequenti *infiammazioni* di *petto*, ed a *pleurisie*, che sovente li tolgono di vita sul fior degli anni. Se talvolta ne scappano da questi morbi violenti, cadono lungo tratto avanti la vecchiaja in ogni sua infermità, e segnatamente nell'*asma*, che li conduce all'*idropisia* di *petto*. I loro corpi logori dagli stravizzi non risentono punto l'azion de'*rimedj*, e le malattie di languore, che dipendono da questa cagione, sono quasi sempre incurabili. Per buona ventura la società niente perde, perdendo de'soggetti, che la disonorano, e de' quali l'anima istupidita è di certa maniera morta lungo tempo prima del loro corpo.

Idea, che deesi formare della politezza.

(1) La *politezza*, dice il Cancelliere Bacon, è riguardo al corpo ciò, ch'è la decenza nei costumi. Ella serve a testificare il rispetto, che si nutre per la società, e per se stessi; avvegnachè l'uomo dee rispettar se medesimo. Non bisogna confondere la *politezza* colle affettazioni del lusso; col genio pegli ornamenti, pei profumi, pegli odori: questi ultimi non appartengono ad altro, che alla sensualità. La *politezza*, la *decenza*, i tratti amabili sono gli indizj d'un anima saggia, e ben regolata, che conosce quanto ella deve alla società: laddove l'immondezza, la goffaggine, i modi indecenti, disvelano un'anima abbietta, stupida, dimentica di quanto ella deve a se stessa, e agli altri.

massa degli umori, o risospinta dall' immondezza delle biancherie, ella genera de' mali *cutanei*, delle *febbri*, ec. (2).

La sporcizia produce la scabia;

La *scabbia*, e la maggior parte de' mali della pelle derivano principalmente da mancanza di *politezza*. E' vero, che queste malattie si acquistano per *contagio*, per via degli *alimenti* malsani, ec.; ma non sarebbero di lunga durata, se coloro, che ne sono attaccati, si tenessero netti.

La

Indifferenza, che si ha per le biancherie. Ragioni di questa indifferenza.

(2) Siccome le biancherie si portano immediatamente sopra la *pelle*, e restano presso che onninamente ricoperte dai nostri vestiti, di tutte le parti della nostra abbigliatura elleno sono quelle, che più si trascurano, sebbene sieno di fatti le più utili. Non si pensa ad altro, che all' ornamento. Brillisi all' esteriore; eccovi tutto ciò, che l' amore del lusso ricerca da noi, e dagli altri. Poco importa, che la sporcizia, e l' immondezza delle biancherie fomentino de' mali senza numero, rispingendo nella *massa del sangue* gli umori, che la Natura incessantemente intenta a purificarla, scaccia perpetuamente per la via della *insensibile traspirazione*, fa di mestiere, che noi vestiamo di drappi di seta, che ci copriamo di passamani; la moda lo vuole: tal' è la pratica delle genti di bella attillatura. Abbiamo de' begli abiti, ancorchè non avessimo camicia indosso: tal è il buon ordine.

Effetti, e malattie cagionate perchè non cangiasi bastantemente spesso di biancherie.

Questo modo assurdo di ragionare, che diviene quello appunto di tutto il mondo, fa che i grandi, i piccoli, i ricchi, i poveri riguardino le biancherie come un drappo superfluo, e a cui ci pensano solo quando si sono procurati tutti gli altri. Ond' è, che taluno, che avrebbe possanza di mutarsi ogni giorno di biancherie, non le cangia che ogni due giorni; tal altro, che potrebbe ogni due giorni cambiarne, non lo fa che a capo ai quattro, o ai cinque; quello in fine, che far lo potrebbe due volte per settimana, non lo fa che una sola. Il cattivo odore è il partaggio de' primi; il cattivo odore, le *ostruzioni*, la *febbre* sono il partaggio dei secondi; l' odore infetto, le *ostruzioni*, le *febbri*, le *malattie* della *pelle*, il morbo pedicolare, ec. sono quello degli ultimi.

Avvantaggi dal cangiar tutti i giorni di biancherie.

Si abbiano degli abiti men ricchi; se ne abbia altresì una quantità meno grande, e si troverà in questo risparmio, onde procurarsi maggior copia di biancherie. Si trovi maniera di averne abbastanza per mutarsene tutti i giorni, e così si prevenirà una folla di mali: la *traspirazione* perennemente asciugata da nuova biancheria, non avrà il tempo di far contrarre agli abiti quell' odore disaggradevole, che rende taluno insopportabile a se medesimo, e agli altri.

La *immondezza* appunto è quella, cui si devono imputare le diverse spezie di morbi pedicolari, e d'insetti che infettano gli uomini, le case, ec. La *politezza* sola può sempre esserne il *rimedio*; e per tutto dove questi così fatti insetti si riscontrano, non si prenderà giammai errore nel credere, che la *mondezza* vi sia colà negl tta.

Il morbo pedicolare: la politezza n'è il rimedio.

Una delle cagioni ordinarie delle *febbri putride*, e *maligne* è il difetto di *politezza*. Queste febbri cominciano ordinariamente da coloro, che abitano delle case immonde, e racchiuse; che respirano un'*aria* malsana; che niente fanno di esercizio, e che portano de' drappi sudicj. Colà in generale annida la *contagione*, per diffondersi sovente al di fuori con gran detrimento di quelli, ch'essa attacca. Sotto questo punto di vista la *politezza* deve adunque essere riguardata come un obbietto della pubblica attenzione.

L'immondezza è una delle cagioni delle febbri maligne.

Non basta, che io stesso sia netto, se la sporcizia del mio vicino può alterare insieme con la sua la mia salute. Se le persone sordide non possono essere scacciate, siccome quelle che arrecano una reale ingiuria alla società, deesi almeno evitarle come *contagiose*. Tutti coloro, che saranno gelosi della propria salvezza, si terranno ad una certa distanza dalle dimore di costoro.

Devonsi fuggire le persone sudicie, come contagiose.

Ne' luoghi dove si raccoglie un gran numero di persone, la *politezza* diviene l'obbietto di massima importanza. Non v'ha chi non sappia, che le malattie *contagiose* si comunicano per via dell'*aria* corrotta. Ora tutto ciò, che può tendere a corrompere l'*aria*, o a spargere il *contagio*, deve essere evitato con la maggiore sollecitudine.

Di quale importanza sia la mondezza nei luoghi, ove v'ha molta gente;

Per la qual cosa non si dee giammai soffrire, che dentro le grandi Città le immondizie di qualunque si sia genere restino disperse per le strade: niente di più atto a produrre il *contagio*, quanto gli escrementi delle persone malate.

Dentro le Città.

In molte delle grandi Città le strade non sono più nette delle scuderie, essendo perpetuamente coperte di ceneri, di fimo, d'immondizie d'ogni maniera: si vede altresì, che le beccherie, o macelli sono spes-

Cosa rende le Città immonde.

ſo nel centro delle grandi Città. Il *ſangue*, che ſi putrefà; gli eſcrementi, ec. da quali tutti queſti luoghi ſono generalmente coperti, non poſſono a meno di non corrompere l'*aria*, e renderla malſana. Quanto mai ſarebbe agevole ad una Polizia attiva di prevenire sì fatti inconvenienti, poichè ella ha ſempre il potere di creare delle leggi relative a queſti obbietti, e di obbligarne all'oſſervanza (3)!

Avvantaggi della nettezza delle Città.

C'increſce, di dover dire, che l'importanza della *politezza* pubblica non ſembra eſſere baſtevolmente conoſciuta dai Magiſtrati della maggior parte delle grandi Città dell'Inghilterra, ſebbene la ſanità, la compiacenza, l'onore, tutto coſpiri ad indurli ad avere queſta attenzione. Niente può ſoddisfare più aggradevolmente i ſenſi; nè può fare più di onore agli abitanti; nè può eſſere più vantaggioſo alla ſanità, quanto la *politezza* delle grandi Città: niente al contrario può inſpirare a' foreſtieri una idea più ſvantaggioſa d'una nazione, quanto l'*immondezza* di queſte ſteſſe Città.

Qualunque preteſa abbia una nazione alla coſtumatezza, all'urbanità, e alle ſcienze, noi non temiamo di dire, che ſino a tanto, ch'eſſa traſcurerà la *politezza*, ella ſarà ſempre riguardata come barbara (*a*).

Non ſi dovrebbe permettere, che i macelli foſſero nelle Città.

(3) Reca ſtupore, che ſi permettano i macelli nel ſeno delle grandi Città; poichè riguardo alle beccherie non ſi poſſono tenere ſeparate. Ma i macelli ſempre ſituati nelle ſtrade più popolate, e le più frequentate, divengono fonti ineſauſte di corruzione, che accoppiandoſi a quella, che producono tutte le immondezze, che ogni giorno ſi rinnovellano nelle vie dal mattino ſino alla ſera, rendono il ſoggiorno delle grandi Città il più malſano, il più nocivo alla ſanità, e il più acconcio a far naſcer i mali, a fomentarli, a propagarli.

(*a*) Nell'antica Roma i più grandi uomini non riguardavano la *mondezza* come un oggetto indegno della loro attenzione. PLINIO dice, che le cloache, o le ſogne pubbliche fatte per il traſporto delle immondizie della Città, furono di tutte le opere pubbliche le più importanti; e fa più di elogi a TARQUINIO, ad AGRIPPA, e agli altri Romani, che anno fatto, o perfezionato sì fatte opere, che a quelli, i quali anno riportato le vittorie le più ſegnalate.

Gli abitanti della campagna nella maggior parte de' paesi sembrano avere per la nettezza una specie di spregio; e se non fosse la situazione favorevole delle loro abitazioni, essi provarebbero spesso i più perversi effetti da questa avversione per la *nettezza*. Non si vede presso che verun casale, dinanzi la porta del quale non ci sia ammucchiato del letame; e spessissimo il bestiame, e i suoi custodi dormono sotto il medesimo tetto. I contadini sono singolarmente pigri nel mutar di abiti, nel tener monde le loro case, ec. questo non può essere se non l'effetto della pigrizia, e dell'indolenza per l'*immondezza*. L'abitudine può loro rendere questi oggetti meno disaggradevoli; ma l'abitudine non può giammai fare, che degli abiti sporchi, e che un'aria malsana sieno salutari. Negligenza de' contadini relativamente alla nettezza.

Siccome la maggior parte degli oggetti, che riguardano il *vitto*, come gli *alimenti*, le bevande, ec. sono preparati, oppure passano per le mani de' contadini, e del popolo, così si dovrebbe usare di tutti i mezzi possibili, onde indurre questa gente alla *politezza*, e animarli a farsene una specie di abitudine. Si dovrebbe per esempio dare una piccola ricompensa a coloro, che recassero al mercato le derrate le più pulite, e le migliori, massime quando si trattasse del *burro*, del *formaggio*, ec. e punire severamente quelli, che si scostassero da questa legge. Si dovrebbero mettere in opra i medesimi compensi riguardo ai Macellaj, ai Pistori, ai Fabbricatori di birra, e a tutti quelli, che appreštano le cose necessarie al vitto. Mezzi d'indurre alla pulizia le persone, che appreštano gli alimenti, ec.

Deve*si* osservare con la più scrupolosa attenzione la *nettezza* negli accampamenti. Qualora essa vi si trascuri, ben tosto le malattie contagiose si diffondono nelle armate, e vi ammazzano più di soldati, che il ferro nimico. Gli Ebrei durante il loro soggiorno nel deserto, ricevettero delle istruzioni particolari relative alla *nettezza* degli accampamenti. (*Habebis locum extra castra, ad quem egredieris ad requisita naturæ, gerens paxillum in balteo; cumque sederis, fodies per circuitum, & egesta humo operies*, &c. Deut. cap. XXIII. v. 12. 13. Vi sarà un luogo fuo- Importanza della nettezza negli accampamenti.

ri del trincieramento per le naturali occorrenze. Porterete una piccola vanga alla voſtra cintura, farete una foſſa rotonda all'intorno di voi, e coprirete di terra gli eſcrementi, ec.)

Queſte leggi devono oſſervarſi da tutti coloro, che ſi trovano in una ſimile ſituazione. Si può dire, che il codice delle leggi, che ricevettero gli Ebrei, aveva una tendenza manifeſta ad indurli alla *mondezza*. Chiunque rifletterà ſulla natura del loro clima, e ſulle malattie, alle quali andarono ſoggetti, ſentirà di quale importanza dovevano eſſere tali leggi.

La politezza è nell'Oriente un atto di religione.

Ella è una coſa rifleſſibile, che nell'Oriente la *politezza* formi una parte eſſenziale del culto religioſo. La religione Maomettana, come pure quella degli Ebrei ha i ſuoi bagni, le ſue abluzioni, le ſue purificazioni. Senza dubbio, che l'oggetto, che loro attualmente ſi attribuiſce, è la purità interiore; ma il fine non è niente meno che la conſervazione della ſalute (4).

Come queſte abluzioni contri-

Per quanto bizzarre ſembrino queſte abluzioni, poche coſe tuttavolta contribuiſcono più della loro e-

---

Abluzioni alle quali ſono tenuti i Turchi.

(4) I Turchi ſono obbligati dalla loro legge di uſare cinque volte per giorno ciò, che chiamano il loro *abteſte*, vale a dire di lavarſi il viſo, il collo, la braccia, le mani, e i piedi. V'ha di più; il *bagno* è un precetto eſpreſſamente affatto raccomandato ad ogni buon Muſſulmano, che abbia giaciuto con ſua moglie. In tal caſo non baſta lavarſi, come ora l'abbiamo detto; biſogna di neceſſità aſſoluta andare al *bagno*, e purificarſi tutto il corpo. La ſteſſa neceſſità viene impoſta tutte le volte, che abbiaſi ſolo penſato d'eſſere maritato. La femmina dal canto ſuo è tenuta a uſare del *bagno* per l'iſteſſa cagione. Un Turco, che non ſia maritato, deve andare al *bagno*, qualora gli accada un *beneficio in ſogno*. Cadauna zitella, cadauna vedova è aſtretta ad uſarne del pari dopo i ſuoi *ſpurghi meſtruali*. Ma oltre tutti queſti obblighi, biſogna accordare, che non v'è nazione al mondo più nemica dell'*immondezza*, quanto la nazione Turca; imperocchè i Turchi ſi lavano ancora, e reiteratamente la bocca, la barba, le mani avanti, e dopo il cibo. Si lavano parimente cadauna mattina al loro levarſi, e tutte le volte, che ſoddisfanno a qualche biſogno naturale. (*Diſſert. del Sig.* TIMONY *D. M. a Coſtantinopoli.*)

fatta oſſervazione al conſervamento della ſalute. A cagione di eſempio, ſe taluno dopo aver viſitato un malato, dopo aver toccato un cadavere, o aver fatto qualche coſa di ſomigliante, ſi lava avanti di trovarſi in compagnia, o di metterſi a tavola, egli ſarà meno eſpoſto a contrarre il male; e meno al caſo di comunicarlo agli altri.

buiſcono alla conſervazione della ſalute, e a preſervarli dai mali contagioſi.

Le frequenti lavande ripuliſcono non ſolamente la *pelle* da turre le ſozzure, e da tutte le impurità, da cui ella può eſſere imbrattata, ma ancora agevolano la *traſpirazione*, fortificano il corpo, e ravvivano gli ſpiriti. Quanto non ſi trova rinfreſcato, ed avvivato colui, che poc'anzi s'è raſo il capo, s'è lavato, e mutato di camicia, maſſime ſe lungo tempo ſia, ch'ei non ha fatto tale operazione!

Elleno agevolano la traſpirazione, fortificano il corpo, e ravvivano gli ſpiriti.

Il coſtume Orientale di lavarſi i piedi, ſebbene per neceſſità richieſto dalla natura del clima, non è meno che un atto di *politezza* gradevoliſſima, e contribuiſce ſingolarmente alla conſervazione della ſalute. Il *ſudore*, e le *ſporcizie*, di cui queſte parti ſono continuamente coperte, non poſſono a meno di non opporſi alla *traſpirazione*. Queſto atto di *politezza* previene ſovente le *infreddature*, e le *febbri*. Se abbiaſi cura di bagnarſi ſulla ſera i piedi, e le gambe nell' acqua tiepida, dopo ch'eſſe ſono ſtate eſpoſte al freddo, e all'umidità durante la giornata, ſi andrà di ſpeſſo al coperto dai mali effetti, che ne potrebbero riſultare (5).

Avvantaggi del lavarſi frequentemente i piedi.

La *politezza* non è in verun luogo tanto neceſſaria, quanto ne' navigli. Se una volta le malattie epi-

Importanza della politezza nei navigli;

---

(5) „ Ho veduto, dice il Sig. Tissot, delle *pleuriſie* mor-
„ tali aſſalire de' viaggiatori, che bagnati nel camminò, anno
„ traſcurato di mutarſi di abiti. Quando ſi abbia avuto il cor-
„ po, le gambe, e i piedi bagnati, niente v'ha di più uti-
„ le, quanto di lavarſi coll'acqua tiepida. Quando ſi abbia-
„ no avute le ſole gambe bagnate, un *bagno* tiepido alle gam-
„ be è utiliſſimo. Ho guarito radicalmente delle perſone ſog-
„ gette a *coliche* violenti tutte le volte, che avevano avuto
„ i piè bagnati, dando loro coteſto conſiglio. Il *bagno* divie-
„ ne ancora più efficace, ſe facciaſi diſciogliere nell' *acqua* un
„ poco di *ſapone*.

Malattie, che queſto atto di mondezza previene.

demiche vengano ad introdurviſi, neſſuno ne andrà eſente. Il miglior mezzo onde prevenire queſti mali, è di aver cura, che tutto l'equipaggio ſia netto di abiti, di copertine da letto, ec. Qualora una malattia contagioſa ſi manifeſti, la *politezza* parimente rieſce il miglior ripiego, onde impedire, ch'ella non ſi comunichi ad altri. Egli è del pari neceſſario di opporſi al ſuo ritorno, dopo ch'ella è ſvanita: per tal effetto fa di meſtiere, che gli abiti, le copertine, tutto ciò che tocca la *pelle* ſia lavato con molta diligenza, ed eſpoſto ai vapori dello *zolfo*. Il *contagio* può reſtare lungamente appiattato dentro degli abiti ſudicj; ſvilupparſi in ſeguito, e produrre i maggiori ſterminj.

Negli ſpedali.

I luoghi, che contengono molti infermi, eſigono, che vi ſia oſſervata la *politezza* il più ſcrupoloſamente, ch'è mai poſſibile. Negli ſpedali il ſolo odore ſovente baſta per iſconcertare le perſone in ſalute. E' facile d'immaginarſi qual effetto egli produrrà ſu gl'infermi. In uno ſpedale, dove ſi traſcuri la *politezza*, le perſone in ſalute corrono più di riſchio di cadere malati, di quello che i malati abbiano certezza di ricuperarſi.

Negligenza di coloro, che aſſiſtono gl'infermi, relativamente alla mondezza.

Niente v'è di meno ragionevole della negligenza, o piuttoſto dell'accidia, che coloro, i quali aſſiſtono a' malati, fanno apparire nel tenerli netti. Crederebbero di renderſi colpevoli, qualora per eſempio ſoffriſſero, che tutto ciò, che ſi arreca ad una perſona febbricitante, foſſe mondo; e meglio amerebbero di laſciarla corrompere nel lezzo, piuttoſto che volere per qualſivoglia conto cangiar le lenzuola del letto, ec.

La nettezza neceſſaria ad una perſona in ſalute, lo è più ad una inferma. Perche?

Se la *politezza* è neceſſaria ad una perſona in ſalute, ella ſenza dubbio lo è molto più ad una perſona malata. La *politezza* ſola è un rimedio contro parecchi mali, che per la maggior parte vengono alleggeriti da eſſa; e laddove ſia traſcurata, i più leggieri ſconcerti ſi cangiano in morbi i più *maligni*. Lo ſteſſo errore, che ha ſuggerito d'interdire al malato ogni acceſſo d'*aria* libera, e freſca, ſembra avere altresì ſuggerito di laſciarli nell'*immondezza*: ma queſti pregiudizj diſtruttori ſaranno, come abbia-

mo luogo di ſperarlo, ben preſto onninamente eſtirpati (6).

---

(6) Si è già fatto vedere di quale importanza ſia pegli ammalati l'*aria* rinnovellata, e freſca. S'è provato, ch'ella ſarebbe uno de' rimedj più validi nella guarigione di preſſo che tutte le malattie. (Ved. qui addietro p. 171, e ſeg. di queſto Volume.) Noi non dubiteremo di fare lo ſteſſo elogio della *politezza*. Non v'ha circoſtanza veruna, in cui un infermo non poſſa eſſer mutato, quando è ſudicio. Su tal propoſito il popolo è pieno di pregiudizj. Gli aſſiſtenti ſono più di tutti indomabili in queſti caſi. I Medici in vano manifeſtano le loro intenzioni; eſſi non vi danno aſcolto, e ſempre ſi regolano a lor capriccio.

Ella è importante per l'ammalato, del pari che l'aria freſca.

Non è raro il vedere de' malati, per poco lungo ſiane il male, ad avere delle *eſcoriazioni*, o dell'*eſcare* alla parte inferiore del dorſo: il maggior numero di volte non ſono che l'effetto dell'immondezza; e la prova di queſta verità ſi è, che un bianco pannolino ſpeſſo baſta a guarirle. Sovente ancora queſte *eſcare* divengono *cancrenoſe*, e ammazzano il malato, che una maggior *politezza* unita agli altri rimedi, avrebbe ſalvato.

Effetti dannoſi dell'immondezza preſſo i malati.

In generale, ſubito che un malato ſia ſudicio, in qualunque ſtato ſi trovi, deeſi mutarlo: niente mai ſi riſchia, ſe la biancheria, che ſi mette in opra, ſia *nettiſſima*, *aſciuttiſſima*, e *calda*. Quando un malato è ſudato, biſogna cangiarlo di camicia con le cautele medeſime. Se la malattia non è di tale natura da eccitare il *ſudore*, baſterà cangiarlo di biancheria una volta per giorno.

Subito, che un malato ſia ſudicio deeſi cangiarlo di biancherie.

Tra tutti i pregiudizj quello, che più è univerſale, è che non biſogna porre al malato della biancheria netta di bucato: biſogna, che queſta biancheria ſia ſtata adoperata: per conſeguenza affrettaſi di far altrui portare le camicie, e di far che altri ſi corichino nelle lenzuola, che devono ſervire ai malati. Queſta pratica è aſſurda, e perniciosa.

Pregiudizio relativamente alla biancheria netta di bucato.

Ella è aſſurda, ſendo che cangiaſi il malato, ſolo perchè le ſue biancherie impregnate dell'umidità del ſudore, o della *traſpirazione*, non ſono più in iſtato d'imbeverſene di nuova; e ſe quelle, che vi ſi ſoſtituiſcono, ſono di già ſtate portate, per quantunque poco tempo ciò ſia ſtato, ſi comprende, che averanno perduto una parte delle ſue proprietà, e che ſaranno altrettanto meno capaci di adempiere a queſta *indicazione*, quanto più la perſona, che ſe ne ſarà ſervita, avrà avuto una *traſpirazione*, o un *ſudore* abbondante.

Aſſurdità di queſto pregiudizio.

Queſta pratica è perniciosa, in quanto giammai non ſi fa riflesſo ſulla perſona, che ſcieglieſi a far portare le biancherie; e per quanto ſana, ch'ella ſia in apparenza, non lo ſa-

Inconvenienti, che ſeco ſtraſcina.

Avvantaggi della politezza superiori all'abbigliamento.

La *politezza* piace certamente a tutti gli uomini. Noi non poſſiamo far a meno di non approvarla negli altri, quantunque noi medeſimi non la pratichiamo. Ella ha agli occhi noſtri più di allettamento dell'abbigliatura, e ſovente ſi acquiſta la noſtra ſtima, mentre gli adornamenti non fanno ſu noi ſenſazione veruna. Ella è un fregio per tutte le condizioni. Dal più grande ſino al più piccolo neſſuno è diſpenſato dal praticarla. Ci ſono nella ſocietà poche virtù importanti del pari di una eſatta *politezza*: deveſi coltivare da per tutto con la maggiore circoſpezione. Ma nelle Città popoloſe ella dee eſſere riverita, e preſſo che venerata (*b*).

---

rà mai abbaſtanza per non comunicar loro queſte qualità dannevoli, che sforzano le perſone in ſalute a cangiar di biancherie tutti i giorni. (Ved. p. 208, nota 2, di queſto Vol.) A più forte ragione, ſe coteſta perſona ſia inferma, vi ſi può appiattare qualche occulto vizio. Se non v'ha chi non ſenta della ripugnanza a portare delle biancherie, che ſi ſono di già uſate, per qual follia s'è mai immaginato, che un malato debba eſſere meno delicatamente trattato.

Mezzi per fare ſvanire i preteſi difetti delle biancherie di bucato.

Ma, diraſſi, le biancherie, che ſortono dal bucato, anno qualche coſa di ruvido, di crudo, e un odore diſaggradevole. Ecco quel, che cercaſi di evitare. Coteſti difetti leggieri, ſe puoſſi dar loro queſto nome, non ſono a pareggiarſi cogl'inconvenienti, che ſeco porta la noſtra pratica. Niente ſarebbevi di agevole tanto, quanto il farneli ſvanire. Fate riſcaldare la biancheria, come lo raccomandiamo; ſtrofinatela tra le voſtre mani: ella diverrà morbida, non avrà più l'odore, che vi diſguſti; ella ſarà in iſtato di adempiere l'indicazione del Medico, e di procacciare al malato tutti i vantaggi, che ſe ne devono attendere.

(*b*) Siccome è impoſſibile di uſare d'una eſatta *politezza*, quando ſi manchi d'una quantità di acqua ſufficiente, noi raccomandiamo ardentemente ai Magiſtrati delle Città vaſte, di ſtare ſingolarmente avvertiti ſu queſta parte della Polizia. La maggior parte delle grandi Città d'Inghilterra, e della Francia ſono ſituate in maniera, che poſſono agevolmente provvederſi d'acqua; e le perſone che non vogliono ſervirſene, mentre l'anno a loro comodo, meritano ſenza oppoſizione di eſſere ſeveramente punite. Le ſtrade delle grandi Città, dove l'acqua non può ſcorrere, devono eſſere ogni giorno lavate. Queſto è l'unico mezzo efficace per mantenerle nette perfettamente; e ſuppoſto, che ſi aveſſe a ſcegliere, ſiamo perſuaſi, che queſto ſia quello di minor coſto.

Noi non poſſiamo metter fine a queſto articolo ſenza raccomandare nella maniera la più ſeria la pratica della *politezza* a tutte le perſone in tutti gl'iſtanti della vita. Non è che noi pretendiamo di metterla nel rango delle virtù cardinali; ma la conſideriamo come neceſſaria per rendere la vita tollerabile; e come aggradevole, ed utile alla ſocietà, così ancora della maggiore importanza alla conſervazione della ſalute.

Non v'è alcuno, che non debba tenerſi pulito: e ſi dee eſſerlo in tutti gl'iſtanti della vita.

CAPITOLO DECIMO.

Del Contagio.

PReſſo che tutte le malattie ſono *contagioſe*. Si deve dunque per quanto ſi può, evitare ogni comunicazione coi malati. Il coſtume ordinario di viſitarli, ſebbene con viſte buone, può avere delle conſeguenze faſtidioſiſſime. Siamo ben lontani dal voler impedire alcun atto di carità, o di beneficenza, maſſime verſo coloro, che ſi trovano in biſogno; ma non poſſiamo però a meno di non biaſimare coloro, i quali per una mal inteſa compaſſione, o per una imprudente curioſità, eſpongono la loro vita, ovvero quella dei loro vicini.

Quaſi tutte le malattie ſono contagioſe. Si dee dunque evitare ogni ſorta di comunicazione coi malati.

Le camere degli ammalati, maſſime alla campagna, ſono in generale ripiene dalla mattina alla ſera di viſite indiſcrete. E' ordinario il vedere de' famigli, o de' giovani ſervire a vicenda l'infermo, o anche vegliarvi tutta la notte. Per verità ſarebbe un miracolo, qualora poteſſero ſempre andarne immuni dal male. L'eſperienza ci ſomminiſtra tutto giorno eſempj dei danni di queſta condotta. Di ſpeſſo ſi vedono queſti giovani contrarre delle *febbri*, che comunicano agli altri, finchè alla fine divengono *epidemiche*.

Le malattie ſi comunicano per via di quelli, che frequentano gli ammalati.

Si riguardarebbe ſiccome affatto imprudente una perſona, che non avendo avuto il *vajuolo*, s'intertenneſſe preſſo un malato tocco di queſto male. Tuttavolta parecchie altre *febbri* non ſono meno *contagioſe* del *vajuolo*; e ſono ugualmente funeſte. V'è chi penſa, che le *febbri* ſieno più pericoloſe alla campagna,

che dentro le grandi Città, a cagione de' pochi ſoccorſi, che vi ſi ricevono dalla Medicina. Queſta aſſerzione può eſſer vera in alcune circoſtanze; ma ſiamo inclinati a credere, che ciò provenga il più ſovente dalle ragioni, che abbiamo teſtè dichiarate.

Qualora ſi voleſſero cercare i mezzi di propagare il *contagio*, non ſe ne potrebbero ritrovare di più efficaci della coſtumanza, che uſaſi di viſitare gl' infermi.

Le viſite ſono nocevoli a quelli, che le fanno, e ai malati. Perchè?

Non ſolamente le perſone, che vanno a vederli, riſchiano ſe ſteſſi, e con eſſi quelli, che loro appartengono, ma nuocono eziandio a' malati medeſimi. Raccolti in gran numero dentro la camera, rendono l'*aria* malſana. I loro ſecreti diſcorſi, e con voce ſommeſſa, il loro ſembiante turbato, e triſte alterano l'immaginazione del malato, e lo gettano nell' *abbattimento*.

Le perſone, che ſtanno male, devonſi laſciare ſole coi loro aſſiſtenti.

Le perſone, che ſtanno male, maſſimamente ſe ſieno attaccate di *febbre*, debbonſi laſciare per quanto è poſſibile ſole coi loro aſſiſtenti. La viſta d'una perſona ſtraniera, e tutto ciò, che può apportare turbamento allo ſpirito, loro diviene nocevole (1).

---

(1) Un Profeſſore di Monpellieri vantaggioſamente conoſciuto per il ſuo ſpirito, e per le ſue cognizioni, ſi compiaceva di ripeterci nelle ſue lezioni private, che quando veniva chiamato preſſo un infermo, egli cominciava dallo ſcacciar fuori della camera tutte le perſone inutili, e dall'ordinare alla perſona aſſiſtente di non laſciarvi entrare chiunque ſi foſſe. Queſta condotta è ſaviſſima: ſarebbe da deſiderarſi, che tale foſſe quella di tutti i Medici.

Il Sig. DE HAEN confeſſa con un candore degno d'uno de' più grandi Medici di Europa, di aver commeſſo una imprudenza, che fu vicina a divenire fatale ad un malato, facendogli reſtare d'attorno tutti gli ſtudenti, che lo ſeguivano, mentre n'eſponeva le ſue dichiarazioni. Da queſto momento in poi preſe il partito di non permettere a' ſuoi uditori ſe non di dare un' occhiata al malato, onde eſaminare lo ſtato attuale della malattia, e poſcia ritirarſi in una ſtanza vicina, per ragionare ſu quanto avevano oſſervato. Se il ſoggiornare d' una ventina di perſone per un quarto d'ora al più ha indotto un cangiamento così notabile in una malattia, con quanto più di ragione non devono eſſer funeſte ad un malato ſet-

Il costume nelle campagne di fare numeroso invito di gente ai funerali, e di ammassarnela dentro la camera, in cui sta racchiuso il cadavere, è un altro

Il costume d'invitare numerosa copia

---

te, o otto visite più ò meno, che si succedono senza interruzione dalla mattina alla sera?

Questo inconveniente, e tutti quelli de' quali poc'anzi ha favellato il Sig. BUCHAN, non sono i soli, che derivano da sì fatto concorso di gente scioperata. Ve n'ha un altro, che se non lo è di più, almeno riesce dannoso del pari: ed è che la maggior parte delle persone anche tra quelle del popolo, si crede in possesso di secreti contro tutte la malattie. Perciò non mancano di fare sfoggio del loro sapere, dacchè vi entrano, ed appoggiati sull'amicizia, o su qualsifia altro motivo di vantata premura, si sforzano di far seguire i loro consigli. Di là ne avviene, che le *ordinazioni* del Medico sono appena eseguite, ovvero non si adempiono senza qualche restrizione. Ma la malattia, che percorre sempre i suoi periodi, e che per legge costante di natura cresce di vigore in proporzione, che avanza verso il suo stato; e che d'altra parte punto non è sovvenuta da una amministrazione esatta di *rimedj* convenevoli, toglie dal mondo il malato con grande stupore del Medico, che condotto dalle leggi invariabili d' una Medicina illuminata, s'era lusingato con la quasi sicura speranza di guarigione.

Altri inconvenienti delle visite indiscrete presso i malati.

L'arte dal canto suo necessariamente vi perde. Il Medico ingannato da una falsa fiducia, che gli attestano o il malato, o i parenti, ovvero gli assistenti, queto riposa sulla loro buona fede: ei non può mai sospettare, che non si seguano i suoi consigli: sa di avere ordinato i *rimedj* indicati; non ne vede in verun conto gli effetti, oppure non ne osserva, che di contrarj. Se la sua arte gli sta a cuore veracemente; s' ei prende pei suoi malati tutto l'interesse, che esigono l'umanità, e la sua professione; se segua il saggio precetto dell' *Ipocrate moderno*; se segni con occhio attento l'andamento de' mali, che gli presenta la pratica, e i mezzi, che mette in uso a combatterli, egli si trova a ciascun passo sospeso, e l'analogia quel salvo cammino in fatto di esperienza, non è più per lui che un laberinto orribile. Così qual altro *Icaro* le sue ali mal sicure gli mancano ad ogni istante; e lo rispingono sempre di nuovo dentro a rigiri insormontabili.

Egli vi perde subito in ordine alla sua propria istruzione; e qualora sia persuaso, che la vera Medicina tragga la sua origine dall'osservazione, e dall'esperienza; se in conseguenza prenda mai il partito di far passare alla posterità ciò, che una lunga pratica gli avrà fatto vedere, egli trasmetterà degli errori altrettanto più dannosi, quanto essi saranno mesco-

di gente ai funerali, è un altro mezzo, onde propagare il contagio.

mezzo, onde propagare il *contagio*: imperocchè la *contagione* non sempre insieme col malato sen muore. In quasi tutti i casi ella s'aumenta in proporzione del progresso della *putrefazione*. Questo è segnatamente quanto avviene dopo le *febbri maligne*, o altri mali accompagnati da *putridità*. I cadaveri di coloro, che sono morti da sì fatti mali, non devono restare lungamente senza essere sotterrati; e per quanto è possibile, nessuno deve accostarvisi, se non in certa distanza.

Mezzi d' impedire, che il contagio non si comunichi.

Un mezzo eccellente di prevenire la *contagione* sarebbe quello, che le persone sane si tenessero lontane dalle malate. Il Legislatore degli Ebrei tra tutte le saggie leggi, che ha promulgato per invigilare alla conservazione di loro salute, ha avuto una particolar'attenzione a tutto ciò, che poteva contribuire a rimuovere la *contagione*, o la *contaminazione*, come ei l'appellava, impedendo di accostarsi sia ad un malato, sia ad un corpo morto. La maggior parte del tempo i malati erano separati dalle genti in salute, ed era un delitto l'approssimarsi anco alle loro abitazioni. Se taluno avesse solamente toccato un infermo, o un cadavere, bisognava, che andasse a lavarsi, e che si dispensasse per qualche tempo dal presentarsi in società.

E' pericoloso di portare gli abiti de' malati, perchè possono comunicare la contagione.

La *contagione* è spesso comunicata dagli abiti. E' pericolosissimo il mettersi indosso gli abiti, che sono stati portati dagl'infermi, almeno, se non sieno stati lavati, esposti a de' suffumigj, ec. poichè la *contagione* può restare lungo tempo appiattata dentro cotesti abiti, per poscia sortirne, e produrre gli effetti i più tragici. Si vede adunque quanto sia pericoloso

---

lati nel mezzo di mille verità. Di là l'incertezza di alcune osservazioni qua, e là sparse nell'Opere stesse de' nostri maggiori maestri. Di là i progressi lenti, e tardi di tutti i giovani Medici, che non avendo nè osservazioni, nè esperienze di proprio, e non essendo sempre in istato di discernere il vero dal falso, sono sforzati di abbandonare un sentiero, che i loro Maestri rappresentarono ad essi come battuto, e di crearsi di nuovo, per così dire, l'arte, che sembra aver perduto la sua esistenza reale.

il comperare alla ventura de' drappi, che ſono già ſtati portati da altre perſone (2).

---

(2) Tutto il mondo ſa quali cautele ſi pratichino nel tempo di *peſte*. Gli abiti, e le mobiglie degli *appeſtati* ſono eſpoſti per qualche tempo più o meno lungo all'*aria* aperta, a fine di laſciar ſvaporare il *contagio*. Nell'Oriente, dove queſte precauzioni ſono traſcurate, la *peſte* frequentemente vi ritorna.

Eſempio della peſte comunicata per via d una lettera;

Gli abiti però, e le mobiglie non ſono i ſoli iſtrumenti capaci di propagare il *contagio*. VAN HELMONT riferiſce, che un uomo toccando una lettera, che veniva da un *appeſtato*, riſentì tutto ad un tratto nel dito indice un dolore ſimile a quello d'una puntura d'ago. In breve aſſai ſi manifeſtò un *carbonchio* nel luogo del dolore, e il malato morì a capo di due giorni.

Per via d' una quantità di paglia ſparſa ſotto un letto eſpoſto all'aria aperta.

Leggeſi in DIEMERBROECK Oſſerv. 119, Lib. IV, che un Allievo di *Farmacia* attaccato di *peſte* nel meſe di Luglio, reſtò ſituato pel corſo della ſua malattia al fondo d' un giardino, ſotto una ſpezie di rimeſſa da carrozza, aperta da tutti i lati. Malgrado tutte queſte precauzioni vi ſi appiattò dentro alla paglia, che s' era ſparſa ſotto il ſuo letto, un germe *peſtilenziale*, che a capo di otto meſi attaccò di *peſte* lo Speziale. Queſto eſſendo entrato ſotto queſta rimeſſa rimenò coi piedi la paglia, che per tutto l' autunno, e l' inverno era reſtata eſpoſta al vento, alla pioggia, alla neve, e al ghiaccio. Reſpirò a bella prima un odore infetto, che ſortì da queſta paglia, e ſubito dopo ſe gli fè ſentire alla parte inferiore della gamba, e ſul dorſo del piede un *dolore acuto*, e *pungente*. Sembrato gli era, al ſuo dire, che il piede, e la gamba foſſero ſtati immerſi nell' acqua bollente. Il giorno ſeguente l'*epiderma* ſi ſtaccò dalla *pelle*, e formò una grande veſſica. Queſta fu aperta, e ne ſortì una quantità copioſa di acqua nericcia, e laſciò travedere un *carbonchio peſtilenziale*, che a ſtento fu riſanato in quindici giorni.

Non ſi dee coricarſi ſui letti degl' infermi, nè portare loro abiti, ſe non dopo che ſono ſtati eſpoſti ai vapori di zolfo.

Queſti effetti, ſempre ſtrepitoſi, quando riconoſcono per loro cagione la *peſte*, anno un grado più o meno grande di pericolo in tutte le altre malattie. Quaſi tutte ſono *contagioſe*, come aſſai bene lo dice l'Autore; per conſeguenza quaſi tutte poſſono depoſitare più o meno di *miaſmi* morboſi dentro de' letti, delle biancherie, e degli abiti de' malati. Si ha dunque gran torto, ed è ſegnatamente preſſo la plebe, ch' eſiſte sì fatta uſanza di coricarſi in un letto, dentro il quale un malato ſia morto poc'anzi; di portare le ſue biancherie, e i ſuoi abiti, ſenza averli prima eſpoſti per un ſufficiente intervallo all'*aria*, e averli purificati al vapore del *zolfo*, o delle *piante aromatiche*.

Devesi al commercio una parte delle malattie contagiose.

Le malattie *contagiose* sono di spesso attrecate da' paesi stranieri. Il commercio nel procurarci le ricchezze degli altri paesi, ci comunica pure le loro malattie, e sovente elleno fanno più, che contrabbilanciare tutti gli avvantaggi del commercio, per mezzo del quale si sono introdotte. E' da dolersi, che non si usi studio maggiore sia ad opporsi all' introduzione di questi mali, sia ad impedire, che non si propaghino, qualora si sono introdotti. E' vero,

---

Negligenza di coloro che sono alla testa degli spedali, relativamente al contagio, che vi è epidemico.

Riguardo a ciò non merita perdono la negligenza di coloro, che sono alla direzione degli spedali. Un uomo del popolo m' ha riferito, che essendosi trasportato all' *Hôtel-Dieu* di P.....a motivo d' un male considerabile, che tollerò già da alquanti anni, appena fu coricato solo in un letto, perchè se ne erano fatte delle raccomandazioni per lui, che intese due de' suoi vicini, che si dicevano tra loro: Costui non ci resterà più degli altri, avvegnachè ravvisasi per ben malato. Egli però tanto non lo era, onde non intendere tali parole: si avvisò per tanto di domandar loro, perchè teneſſero cotesto discorso. Gli risposero, ciò essere, perchè quel letto pareva portar seco la maledizione. Giacchè egli era il quarto malato, che ci vedevano collocare in quella giornata; aggiungevano, che i tre precedenti non vi erano restati, che sole due ore, e che tre ore non erano ancora passate dacchè l' ultimo si era morto, e di là levato. Quest' uomo sopraffatto da raccapriccio balzò fuori di questo letto mortifero, arrivò in sua casa, dove guarì. E' indubitabile, che se fosse colà restato questo uomo sarebbe morto, e questo letto probabilmente divenne a parecchi altri fatale. Questa condotta odiosa all' umanità fa, al dire del Sig. LE CLERC, rassomigliare gli spedali alle spelonche de' lioni, daddove nessuno sorte giammai. La morte, che uccide il vicino a colui, che poc' anzi spirò, è ben meno, che il contagio d' ogn' ora funesto, massimamente dentro agli spedali, ove vi regna *epidemico*.

Pericoli dal dormire cogl' infermi.

Un' altra costumanza universale tra il popolo, e assai comune presso i Borghesi, è quella di far giacere le persone sane colle malate: la moglie se ne sta coricata col marito, questo con quella, e spesso vi fanno con esso loro giacere i proprj figliuoli. I Medici di Parrocchia anno di continuo sotto ai loro occhi sì fatti esempj. E' loro ordinario di vedere tutta una famiglia cadere malata in seguito della malattia o del padre, o della madre. La miseria è senza dubbio il tiranno, che sforza gli sventurati a tenere simile condotta; ma ci guadagnarebbero infinitamente di più a posarsi sopra una sedia, sul suolo stesso, piuttosto che esporsi a divenire malati.

che si presta qualche avvertenza relativamente alla *peste*, ma poi non badasi agli altri mali (*a*).

Le prigioni, e gli spedali, ec. spargono di sovente il *contagio* nelle Città. Sì fatti luoghi pubblici sono ordinariamente situati nel mezzo delle Città popolose; e se i mali *contagiosi* talvolta scappino fuori de' luoghi, dove anno avuto nascimento, è impossibile, che non si appicchino agli abitanti. Rivolgano pure i Magistrati la loro vigilanza alla salute del popolo, e sarà agevole di prevenire questi disordini (3).

Le prigioni, e gli spedali spargono il contagio nelle Città. Perchè?

(*a*) Se ad impedir l'adito ai mali vi si applicasse la decima parte delle avvertenze, che si prendono per prevenire le frodi della Dogana, se ne vedrebbono risultare gli effetti i più felici. Sarebbe facile il collocare un Medico in ciascun porto di qualche considerazione, la di cui incombenza li fosse di esaminare tutte le genti dell'equigaggio, i passeggieri, ec. prima che prendessero terra; e allorchè scoprisse una *febbre*, o qualsisia altro male *contagioso*, egli ordinarebbe al naviglio di fare una spezie di quarantina, e manderebbe l'infermo a qualche spedale, o in qualche altro luogo convenevole per farsi risanare. Prescriverebbe egualmente, che gli abiti, le copertine, ec. che avessero servito al malato durante il viaggio, fossero lavate e perfettamente purificate mediante il *sufsumigio*, ec. avanti che a terra fossero trasportate. Questo piano, o qualsivoglia altro di simil fatta, eseguito con attenzione, prevenirebbe la maggior parte delle *febbri*, e degli altri mali *contagiosi*, che passano dai navigli dentro le Città marittime, e di là si spargono negli altri paesi.

Mezzi, che si dovrebbero impiegare per impedirle.

(3) Gli spedali sono in generale mal situati. Sino a tanto che non saranno fabbricati fuori delle Città; che non saranno costrutti sopra un terreno secco, ed elevato; che non avranno nelle loro vicinanze un fiume profondo che non resti giammai a secco, non saranno altro, che magazzini di *miasmi contagiosi*, che penetreranno dappertutto per via dell'aria, ch'è il loro veicolo. Sembra che nelle grandi Città non si abbia usato attenzione, che a un solo di cotesti precetti. Nella maggior parte di quelle, che sono provvedute d'un fiume, vedesi, che si sono benissimo scelte le di lui sponde per erigervi gli spedali: ma non s'è fatto riflesso ai pericoli, ai quali restano esposti gli abitanti di queste Città, ogni qual volta si costruisce uno spedale nel loro seno; quando si poggi sopra un terreno basso, e umido; qualora si componga di piccole sale, che mettono capo le une nell'altre; tutte male aperte; ripiene di letti dall'uno e l'altro lato: tali sono

Pressochè tutti gli spedali sono difettosi per la loro costruzione, e pel luogo, dove sono situati.

Altre cagioni, che concorrono.

Ci ſono molte cagioni, che tendono a ſeminare il *contagio* nelle Città popoloſe. Tutta l'atmoſfera d'una

quaſi tutti gli ſpedali; tali ſono ancora gli avanzi dell' *Hôtel-Dieu* di Parigi; tal è parimente lo ſpedale, che fu ſcelto per eſſerne il ſupplemento. Lo ſpedale di *San Luigi* ha di più lo ſvantaggio di eſſere lontano dal fiume. Per quanto abbondanti, che ſieno le ſorgenti, che li ſomminiſtrano le acque, elleno non ſuppliranno mai alla rinnovazione d'acqua, che ſomminiſtrarebbe inceſſantemente un fiume, che ſcorreſſe nelle ſue vicinanze.

Tocca ai Medici, e ai Fiſici il fiſſare il collocamento d'uno ſpedale, e di ordinarne la coſtruzione.

Certo è, che tutti i progetti preſentati ſin ora per la coſtruzione d'un nuovo *Hôtel-Dieu*, ſono ſtati aſſolutamente mancanti del proprio oggetto; poichè qualunque ſi ſieno le viſte d'un fondatore, devono ſempre eſſere ſottopoſte ai lumi de' Medici, e dei Fiſici: ad eſſi ſoli appartiene di fiſſare il collocamento d'uno ſpedale, e di ordinarne la diſtribuzione. L'illuſtre Signor LE ROY dell'Accademia Reale delle Scienze, sì bene conoſciuto per le qualità del ſuo cuore, e per le grazie del ſuo ſpirito, come per la profondità delle ſue cognizioni in quaſi tutte le ſcienze, m'ha fatto l'onore tre anni ſono di comunicarmi un'Opera, ch'egli ha compoſto ſulla maniera di coſtruire un *Hôtel-Dieu*. Queſta Opera, di cui ne ha preſentato l'eſtratto ad un Miniſtro, avrebbe già veduto la luce, ſe il ſuo Autore non aveſſe incontrato alcune applicazioni indiſpenſabili, e ſervigi, che ſi compiace di rendere alle perſone, ch'egli onora della ſua amicizia; occupazioni, che gli tolgono tutti i momenti, che avrebbe potuto conſacrare a mettervi l'ultima mano.

Frattanto noi ci prendiamo quivi l'ardire di provocare il zelo di queſto ſapiente Accademico: noi oſiamo per nome di tutte le anime ſenſibili di ogni buon cittadino, di ſupplicarlo di affrettarſi a dare in luce un'Opera, dalla quale gli architetti potrebbero ricavare i lumi, di cui appajono ſempre mancanti, qualunque volta ſi accingono ad innalzare un tempio alla ſanità. Gli architetti anno in generale ragione di occuparſi a decorare i monumenti pubblici; ma l'oggetto eſſenziale d'uno ſpedale non è quello di abbellire una Capitale: uno ſpedale non deve eſſere progettato, ed eſeguito, che da colui, il quale conoſce il prezzo degli uomini. Non v'ha di biſogno, che all'aſpetto d'uno ſpedale, s'abbia a domandare, Coſa ſi ſia queſto edifizio? Fa di meſtiere, che ſi riconoſca di ſlancio, che queſto è l'aſilo ſalutare, che lo Stato offre agl'infelici, oppreſſi ſotto il peſo del male, come pure ai Medici per dovere obbligati a ſacrificare i loro giorni, la loro ſalute, e la loro vita a ſoccorrere l'umanità tribolata.

na vasta Città non è, che un ammasso corrotto, e carico di particole le più pernicioſe alla ſalute. Il miglior conſiglio, che dar poſſiamo a coloro, che ſono obbligati a vivere dentro le grandi Città, è di ſceglierſi un'abitazione bene all'aperto; di fuggire dalle vie riſtrette, immonde e frequentate; di cuſtodire nette le loro caſe, i loro laboratorj; finalmente di ſortire, e di trattenerſi all'*aria* libera quanto di ſovente i loro affari lo potranno permettere.

Non a diſtemminare il contagio nelle Città: mezzi per preſervarſi.

Un mezzo, che tenderebbe per ſingolar modo ad impedire, che le malattie *contagioſe* non ſi propagaſſero, ſarebbe quello di non impiegare alla cuſtodia de' malati, ſe non le ſole perſone, che a queſto ſtato ſi deſtinano. Con ciò ſi ſalvarebbero ſpeſſo delle famiglie, delle Città intere, che poſſono venire infettate da una ſola perſona. Non è che noi pretendiamo conſigliare l'abbandonare nel biſogno i proprj amici, e i proprj parenti; vogliamo ſolo, che ognuno ſtia vigilante, e che non ſi frequentino sì di ſpeſſo coloro, che ſono ſopraffatti da morbo di ſpezie *contagioſa*.

Il non far aſſiſtere i malati ſe non da quelle ſole perſone, che ſi deſtinano a ciò, ſarebbe un mezzo ſicuro di prevenire la contagione.

Coloro, che aſſiſtono una perſona attaccata di morbo *contagioſo*, corrono de' gran riſchj. Devono riempierſi le narici di tabacco, o di qualſiſia altra pianta odoroſiſſima: tali ſono la *ruta*, il *tanaceto*, ec. Devono tenere i malati nettiſſimi, e aſpergere la camera, dove ripoſa l'infermo, con *aceto*, o con ogni altro *acido* forte. Deveſi evitare, per quanto ſi potrà, di reſpirare l'*aria* ch'eſce dal *petto* del malato. Gli aſſiſtenti, ed i Medici non devono giammai preſentarſi al pubblico ſenza aver prima cangiato di veſtiti; ſenza averſi lavate le mani, ec. altrimente ſe il male è *contagioſo*, eſſi lo ſemineranno indubitatamente per tutto dove andranno (*b*).

Maniera con cui devonſi regolare coloro, che aſſiſtono gl'infermi, per preſervarſi dal contagio, e non eſpanderlo.

(*b*) Si deve credere, che il *contagio* ſia di ſovente traſportato d'un luogo in un altro a cagione del poco riguardo, che i Medici anno di loro medeſimi. Parecchi Medici affettano ordinariamente di trattenerſi vicino al letto dell'infermo, e di tenere ſu lui la mano per un tratto di tempo notabile. Se il malato ſia attaccato di *vajuolo*, o di qualſiaſi altra

Il contagio è di ſovente ſparſo a cagione della poca avvertenza, che i Medici

Per quanto lievi poſſano apparire tutte queſte riflessioni ad alcune ſpenſierate perſone, non temiamo di aſſerire, che una ſcrupoloſa attenzione ſu tutto ciò, che può ſpargere il *contagio*, è d'una grande importanza, onde prevenire i mali. Molte ſono le malattie, che a certo grado rieſcono *contagioſe*; non ſi dee per tanto tollerare preſſo de' malati, ſe non coloro, che vi ſono neceſſarj. (Ved. p. 236, not. 5, di queſto Volume.) Io non intendo nell'indicare sì fatta cautela, di diſtogliere da queſte occupazioni pregievoli, e neceſſarie coloro, che il loro dovere, e il loro ſtato inducono a ſervire i malati.

Il Magiſtrato ha il potere di opporſi a tutto ciò, che può contribuire alla propagazione del *contagio*. Sta in ſuo potere di ridurre il popolo alla *nettezza*; di allontanare le prigioni, gli ſpedali, i cimiterj, tutti que' luoghi, donde può prender origine la *contagione*, e ſituarli in una ragionevole diſtanza dalle Città (*c*). E' in ſua facoltà di far allargare le ſtrade; abbattere le muraglie inutili, ed adoperare tutti i mezzi poſſibili per introdurre in tutte le parti d'una Città la libera circolazione dell'*aria*, ec.

Gli ſpedali debbono eſſere poſti, arioſi, e fabbricati fuori del ſeno delle Città.

Che i pubblici ſpedali, i luoghi dove ſi raccolgono de' malati, ſieno ſempre tenuti mondi, che ſieno bene arioſi; collocati in un luogo aperto, e iſolato; e sì fatti compenſi contribuiranno ancora ad impedire, che il *contagio* non ſi propaghi. L'allontanamento degli ſpedali dal ſeno delle Città impedirà, che i

---

hanno di loro ſtuffi.

malattia *contagioſa*, non v'ha dubbio, che le mani del Medico, i ſuoi abiti, ec. non reſtino impregnati de' *miaſmi contagioſi*; e qualora portiſi ſullo ſteſſo momento a viſitare un altro infermo, ciò che aſſai ſpeſſo ſuccede, ſenza lavarſi le mani; ſenza avere cangiato di abiti, o ſenza eſſerſi eſpoſto all'*aria* aperta, è forſe da ſtupirſi, ch'egli da per tutto traſporti il male con eſſo lui? I Medici non ſolamente arriſchiano i malati, ma arriſchiano altresì ſe medeſimi a cagione di una ſimile negligenza: così ſpeſſiſſimo ne ſono eſſi la vittima. (Ved. p. 173. nota 6. di queſto Volume).

(*c*) Gli antichi non avrebbero tollerato, che nemmeno i Tempj delle loro Deità, ne' quali ſi raccoglievano i malati, foſſero fabbricati dentro il recinto de' muri d'una Città.

poveri sieno così di frequente visitati dai loro vicini oziosi, o cortesi.

I padroni devono mandare allo spedale i loro servi malati.

Il Magistrato dovrebbe altresì invigilare, acciocchè i padroni non tenessero nelle loro case i servi malati: è fuor di dubbio, che i padroni amarebbero meglio di pagare, acciocchè i loro famigli fossero governati dentro gli spedali, piuttosto che correre il rischio di vedere una malattia *contagiosa* attaccare le loro famiglie. Li servidori malati, ed i poveri posti negli spedali non solamente sono meno in istato di propagare il *contagio* tra i loro vicini, e conoscenti; ma anno ancora il vantaggio d'essere meglio assistiti.

Cagioni per cui gli spedali sono i propagatori del contagio.

Non è, che ignoriamo, che gli spedali, ben lungi dall'essere un ostacolo alla *contagione*, ne sono per lo contrario i propagatori. Allorchè sono situati nel mezzo delle grandi Città; quando i malati numerosi sono ammassati gli uni sugli altri in piccole sale; qualora la *politezza*, e i *ventilatori* sieno trascurati, gli spedali divengono covili delle malattie *contagiose*, e nessuno può avervi ingresso senza esporsi ad esser presi dal *contagio*, e a comunicarlo agli altri. Tuttavolta tutti questi inconvenienti non dipendono dagli spedali, ma bensì da coloro, che li dirigono (4).

Le malattie contagiose degli spedali sono originate dalla cattiva amministrazione, dalla immondezza, ec.

(4) Cinque spedali ci sono a Parigi, ne' quali la scabbia regna *epidemica*: tali sono l'*Hôtel-Dieu*, lo *Spedale generale*, *Bicêtre*, la *Pietà*, le *Petites-Maisons*: di cento persone, che soggiornano in cadauna di queste case, a novanta si attacca la *scabbia*. Non si vede che lo stesso succeda alla *Carità*, alle *Ospitaliere*, agl'*Incurabili*, ec. Donde può provenire sì fatta differenza, se non dalla maniera, con cui sono regolati questi ultimi spedali, e massime dalla *mondezza* presso che scrupolosa, che vi si mantiene? Imperocchè ella non si può ragionevolmente attribuire alla costituzione, e alla distribuzione soltanto, poichè tutti i soprammentovati spedali sembrano essere stati fabbricati sullo stesso modello. Ci sono in tutti delle sale lunghe, anguste, le volte delle quali sono piatte, i crocicchj piccoli, e poco numerosi; in tutti vi si trovano due, tre, quattro ordini di letti gli uni agli altri vicinissimi. Tutte queste sale comunicano tra di loro: talvolta esse formano delle croci, talvolta de' triangoli, tal'altra de' quadrati, ec. chi ne ha veduto una, le ha vedute tutte.

Gli ſpedali dovrebbono eſſere

Sarebbe da deſiderarſi, ch' eſſi foſſero più numeroſi, e che foſſero amminiſtrati d' una maniera meno

---

Se foſſe da incolparne la ſola diſtribuzione, allora tutti i ſuddetti ſpedali d' una ſteſſa Città produrrebbero la ſteſſa *epidemia*, o almeno una *epidemia* qualunque, poichè vediamo, che preſſo poco la loro coſtruzione è la ſteſſa. Tuttavolta non ſi vede, che la *Carità*, e gli altri ſpedali, che abbiamo qui ſopra menzionati, vi ſieno tanto ſoggetti, come l' *Hôtel-Dieu*, ec. ſebbene in queſti primi ſi accolgano generalmente tutti coloro, che vi ſi preſentano, e che i malati non ſieno punto ſommeſſi ad un eſame rigoroſo.

Non ne accuſiamo dunque ſe non la mala amminiſtrazione, e l' *immondezza*. Mette orrore il vedere riuniti nello ſteſſo letto un corpo vivo, un moribondo, un morto. E' deplorabile il vedere alcune ſale contenere cento, e cencinquanta, dugento malati, e non iſcorgervi, che dieci, o dodici perſone deſtinate ad aver cuſtodia di queſta folla di ſventurati. Fa ribrezzo il vedere queſt' infelici avvelenare ſe ſteſſi dalle loro proprie ſordizie, ed ammorbare i loro vicini. Tutto il mondo ſa, che le materie feccioſe in alcune malattie ſono i più ſottili *veleni*; ed è impoſſibie, che un sì gran numero di malati ſia mutato tanto di ſpeſſo, quanto ſarebbe neceſſario, ſendovi sì poca gente per ſervirli. In generale gli ſpedali ſono troppo pieni di malati. Quindi quelle rinaſcenti *contagioni*, che ſeminano in uno Stato dei principj di mortalità. I Medici, che ſi sforzano di rintracciarne le cagioni, potrebbero diſpenſarſi dalle loro fatiche; elleno ſi trovano nel centro delle Città, nelle pubbliche vie, negli ſpedali, ne' cimiterj, e cadaun cittadino le ha ſotto a' ſuoi occhi.

Ho ſentito dire da un uomo degno di fede, che ad un tempo v' era ſtato una caſa nel vicinato dell' *Hôtel-Dieu*, in cui il *flusſo ſanguigno* infuriava *epidemico*. Alla fine queſta tal caſa fu laſciata deſerta, e ne fu coſtrutta un' altra in ſua vece. Non ſo poi ſe nello ſteſſo poſto, ma mi fu già da qualche tempo detto, che v' era ancora attualmente una caſa, dove regnava una *epidemia*; non mi fu però detto il nome di queſto morbo.

Nell' *Hôtel-Dieu* di *Monpellieri*, uno di quelli ne' quali la *mondezza* è oſſervata con più di rigore, v' è una ſala de' feriti, dove la *cancrena* è *epidemica*. Qualunque ſieno le precauzioni, che preſe ſi abbiano, poichè ſi ſono ſtabilite delle correnti d' *aria* da tutti i lati, è difficiliſſimo di preſervarne i malati, e la maggior parte periſce, malgrado i meglio appreſtati preſidj.

Come debbà eſſere coſtrutto

Uno ſpedale non deve formare una caſa, ma bensì delle ſtrade. Neſſuna delle ſale deve comunicare coll' altre. Si ve-

avvilitiva, e ributtante. Il popolo vi si porterebbe con meno di ripugnanza. Noi lo bramiamo con tanto più di ansietà, giacchè le *febbri* putride, e gli altri mali *contagiosi* s'ingenerano tra i poveri, e ch' essi pure sono quelli, che le comunicano alle genti più ricche. Qualora si usasse una attenzione convenevole alle prime apparenze di male *contagioso*, e che si mandassero per tempo gl' infermi agli spedali, si vedrebbono meno di *febbri putride*, le quali tutte *contagiose* al pari della *peste*, divengono *epidemiche*.

più numerosi. Perchè?

---

drà nell' Opera del Signor LE ROY annunciata nella nota (3) precedente, quanto vi sia stato d' uopo di arte, e di cognizioni per dare a questa costruzione il complesso d' un tutto; quanto ve n' abbia bisognato perchè il servizio, ad onta di sì fatta distribuzione, sia ancora più pronto, e più facile, che in alcun altro de' nostri spedali. Si vedranno quali sono i mezzi, ch' egli adopera per supplire ai *ventilatori*, assolutamente necessarj in ciascheduna delle sale degli spedali.

uno spedale.

Ciascheduna sala dee contenere i malati attaccati dallo stesso male; cadaun malato deve avere un letto; cadaun Medico il suo dipartimento; e questo non deesi estendere al più, che su cento malati. Come mai è possibile, che un Medico caricato d' un maggior numero possa adempiere i proprj doveri; esaminare ogni malato con l' attenzione necessaria; coglierne tutte le circostanze, e prescrivere tutto ciò, che conviene in cadaun caso particolare? Se il rimprovero, che si fa ai Medici degli spedali, potesse essere fondato, niente è più facile, quanto il rimediare a questo abuso. Assegnate a questi Medici de' stipendj, che uguaglino i vantaggi delle più estese faccende; essi si applicaranno unicamente ai loro malati; affronteranno tutti i pericoli; si dedicaranno alla parte la più preziosa dello Stato. Sì fatto compenso loro impedirà di sentire quel disgusto, quella avversione, che li accompagna nelle loro visite, e loro rende odiosi i proprj doveri, perchè non v' ha proporzione tra i pericoli, che incorrono, e gli emolumenti, che ne ritraggono. Noi non esigiamo se non delle cose facili. Le somme immense, di cui abusasi nei grandi stabilimenti, basterebbero a formarne di piccoli, molto più utili. D' altra parte trovasi sempre dell' oro, qualunque volta si tratta di spedire degli uomini a distruggersi tra loro: mancherebbe forse, o riuscirebbe gravoso, e discaro, qualora si tratta di conservarli? Se così stesse la cosa, sarei, dice il Sig. LE CLERC, stimolato a credere, che a forza di avere in questo secolo parlato di umanità, se ne avesse consumato il sentimento.

Come debba essere amministrato.

CAPITOLO UNDECIMO.

Delle Paſſioni, e particolarmente della Collera, del Timore, dello Spavento, della Triſtezza, dell' Amore, della Malinconia religioſa, (e dei Temperamenti, ſorgenti delle noſtre Paſſioni.)

Influenza delle paſſioni ſui mali, e ſulla loro guarigione.

LE *paſſioni* anno una grande influenza e ſulle cagioni de' mali, e ſulla loro guarigione. La maniera, onde lo ſpirito agiſce ſul corpo rimarrà probabilmente ſempre un miſtero. Baſtici di ſapere, che v' ha una reciproca azione ſtabilita tra le parti ſpirituali, e le corporee, e che ciò, che affeziona le une, affeziona le altre egualmente (1).

§. I.

Della Collera.

Effetti della collera: a chi ſopra tutto ella è nocevole.

LA *collera* turba lo ſpirito; deforma i lineamenti del volto; affretta precipitoſamente il corſo del ſangue, e mette in iſcompiglio tutte le funzioni *vitali*, ed *animali*. Ella cagiona ſovente la *febbre*; degli altri *mali acuti*, e talora una ſubita morte. Queſta paſſione è ſegnatamente nocevole alle perſone dilicate, e afflitte da malattie nervoſe. Ho veduto una femmina *iſterica* morire in un violento acceſſo di *collera*. Tutte coteſte perſone devono guardarſi dagli eccеſſi di queſta paſſione.

Effetti del rancore.

E' vero, che non è ſempre in noſtro potere di non montare in *collera*; ma poſſiamo certamente laſciar ſempre di conſervare il rancore nel noſtro animo. Il rancore eſauriſce le forze del noſtro ſpirito; cagiona de' mali cronici i più oſtinati, e guaſta inſenſibilmente

---

(1) „ L'Autore della Natura, dice SAINT-EVREMONT, „ non ha voluto, che noi poteſſimo conoſcere ciò, che ſia„ mo. Dopo avervi inutilmente meditato, ſi trova, ch' è ſag„ gezza il non meditarvi di più, e ſottometterſi agli ordini „ della Providenza. „

la *costituzione*. Niente più mostra grandezza d'animo, quanto il perdono delle ingiurie. Questo mantiene la pace nella società; ci riconforta; concorre a conservare la sanità; ci conduce alla felicità. Potere del perdono dell' ingiurie.

Coloro, che conoscono il pregio della salute, dovrebbero evitare la *collera*, come il *veleno* il più mortale. Non devono dare ascolto al risentimento; devono fare tutti i loro sforzi, acciocchè l'anima sia sempre in calma, e tranquilla. Nulla contribuisce d'avvantaggio alla conservazione della salute, quanto una tranquillità costante di spirito (2). Mezzi di preservarsi dai moti di collera.

---

(1) Si vede, che questa *passione* è una di quelle, su le quali la Medicina ha meno di potere. La morale dunque è quella, cui dobbiamo ricorrere per impedirne le conseguenze funeste. Eccovi il ritratto, che ne fa il saggio CHARRON nel suo stile gotico, ma pieno di nerbo, e di verità: egli dà in seguito i mezzi onde preservarsene.

„ Questa passione, dice egli, ha sovente degli effetti lagri-
„ mevoli; ella ci spinge all'ingiustizia; per la sua inavverten-
„ za ci getta dentro a de' mali gravosi; ella ci fa dire, e fa-
„ re delle cose malvagie, vergognose, indegne, talvolta fu-
„ neste, e irreparabili; donde ne seguono de' crudi rimorsi.
„ La storia antica, e moderna pur troppo ce ne porge degli
„ esempj. Orazio ha ben ragione di dire:

Qui non moderabitur iræ, ec.

„ Li rimedj, continua egli, sono molti, e diversi, de' qua-
„ li lo spirito deve essere anticipatamente armato, e ben mu-
„ nito, come fanno coloro, che temono di venire assediati;
„ poichè dopo non v'è più tempo. Possono ridursi a tre ca-
„ pi. Il primo è di attraversare il cammino alla *collera*, e
„ di chiuderle tutti gl' ingressi. Bisogna per tanto liberarsi
„ da tutte le cagioni, e le occasioni di *collera*, mentovate
„ di sopra.

„ La classe seconda è di quelli, che bisogna adoperare al-
„ lorchè si presentano le occasioni di *collera*, e sono: 1. sos-
„ pendere, e rattenere il proprio corpo in pace, ed in ri-
„ poso, senza movimento, nè agitazione: 2. dilazione (re-
„ mora, indugio) a credere e prendere risoluzione; conceder
„ tempo al giudizio di considerare; temer di se stessi; ricor-
„ rere a de' veri amici, e maturare le nostre *collere* per via dei
„ loro discorsi: 3. cercare diversione per mezzo di tutto ciò,
„ che vale a calmare, addolcire, rallegrare.

„ La terza classe appartiene alle belle considerazioni, onde
„ bisogna per lungo tratto irrigare, e nutrire il nostro spiri-

§. II.

Del Timore, e dello Spavento.

Effetti del timore, e dello spavento nelle malattie.

LA *paura* ha una grandiſſima influenza ſia a generare i mali, ſia ad aggravarli. Non ſi può eſſere biaſimato nel cercare di conſervare la propria vita; ma ſe queſto deſiderio di conſervazione è portato troppo lungi, ſpeſſo conduce alla perdita della vita medeſima. Il *timore*, e lo *ſpavento* abbattono lo ſpirito. Non ſolamente danno origine a de' mali, ma ſpeſſo ancora rendono coteſti mali fatali, e trionfano del coraggio il più intrepido.

Malattie cagionate dallo ſpavento.

Un ſubitaneo *ſpavento* in generale produce gli effetti i più funeſti. Gli *acceſſi epilettici*, e le altre *malattie convulſive* ne ſono ſpeſſo le conſeguenze. Quindi il pericolo di quella coſtumanza sì comune tra i fanciulli del popolo di ſpaventarſi gli uni cogli altri: Parecchi anno perduto la vita; degli altri ſi rendettero per ſempre inutili alla ſocietà, a cagione di queſta ſpezie di ſcherzi. E' pericoloſo il riſvegliare le *paſſioni* umane; elleno ſono ſuſcettibili di eſſere facilmente portate a degli *eccеſſi*, che le impediſcono nel ſeguito di avere un regolare andamento (3).

„ to coi rifleſſi delle azioni funeſte, e de' movimenti, che „ riſultano dalla *collera*; degli avvantaggi della moderazio„ ne; della ſtima che dobbiamo avere per la ſaggezza, la „ quale ſi manifeſta principalmente nel raffrenarſi, e nell'eſ„ ſere padroni di ſe ſteſſi. „

Conſeguenze funeſte dell'uſanza, che anno le nutrici, ed i domeſtici di non traſtullarſi coi fanciulli, ſe non per impaurirli.

(3) Queſto coſtume cotanto comune ai fanciulli di ſpaventarſi tra loro, non deriva che dalla imitazione. Non v'è nutrice, nè balia, nè dimeſtico, che ſia per capriccio, ſia per dimoſtrare una apparente premura verſo i fanciulli, ſia per ſtoltezza non ſi compiaccia di traſtullarſi con eſſo loro ſolo per ſpaventarli: ora ciò faſſi per via d'una ſorpreſa, cagionata da uno ſtrepito forte, ed inaſpettato; ora per via d'uno ſtrido acuto, o penetrante: talvolta col preſentar loro degli oggetti capaci di ſorprenderli ſpiacevolmente. Speſſo loro fanno de' racconti di mangiatori di fanciulli, di ſpiriti erranti, di lupi voraci, e di ſimili altre ſciocchezze, che non poſſono nuocere allo ſpirito ſenza danneggiare il corpo. Ciò col-

Ma in generale gli effetti ſucceſſivi della *paura* divengono più dannoſi: il *timore* coſtante di un mal futuro ſoggiornando nell' anima cagiona ſovente il male medeſimo, che ſi teme. Di là avviene, che un gran numero di perſone ſono morte dalle medeſime malattie, delle quali erano ſtate da gran tempo in timore, o riguardo a cui qualche accidente, qualche ſtolta predizione le avevano atterrite. Tal è di ſpeſſo il caſo delle donne *di parto*. La maggior parte di quelle, che ſono morte in queſto ſtato, erano ſtate colte dall'idea di queſta ſpezie di morte, lungo tempo avanti, ch'elleno ſgravidaſſero; e v'ha gran ragione di credere, che coteſta impreſſione ſia ſtata ſovente la ſola cagione della loro morte.

Il timore continuo d'una malattia genera ſovente queſta ſteſſa malattia.

---

pindo vivamente la loro tenera immaginazione può loro riſvegliare de' ſogni funeſti, e per conſeguenza delle mozioni violenti, che in eſſi irriteranno aſſai fortemente il *genere nervoſo*, e daranno luogo a delle *convulſioni*, a cui pur troppo molto propendono. Un tremito nelle membra, degli attacchi di *vapori*, e di *epileſſia*, ſono ſpeſſo i triſti effetti di coteſta freneſia deteſtabile, comune a tutti coloro, che ſi meſchiano ad allevare i fanciulli.

La maggior parte di ſimil gente tanto poco conoſce la moderazione, e i riguardi, che devonſi avere nei giuochi, che fanno talvolta coi fanciulli, che ſi devono ſempre proibire quelle ſorte di giuochi a tutti coloro, che non ſi riconoſcono abbaſtanza prudenti per eſercitarli ſenza pericolo. Gli uni ſollevano da terra i fanciulli afferrandoli al diſotto del mento per far loro vedere, come eſſi dicono, il *loro avolo*. Qualora ſia vero, che i defonti vedano i loro avoli, potrebbe, dice il Signor Balleskerd, preſtar fede alla loro parola, ſenza penſarci ſopra; poichè queſto preteſo ſcherzo è già capace di ammazzarli. Gli altri vanno per di dietro ad applicarvi impetuoſamente le mani ſugli occhi per far loro indovinare chi ſia colui, che eſeguiſce una ſimile ſcempiataggine; giuoco deteſtabile, che a niente meno giunge, che ad alterare per ſempre l'organo della viſta. Queſti li prendono ſulle braccia di ſlancio per fingere di gettarli in un pozzo, in un fiume, o fuori della fineſtra. Quelli loro contorcono aſpramente le braccia, riſerrandoli forzatamente tra le proprie: altri finalmente fingono bruſcamente d'inſeguirli; l'inducono a percuoterſi il capo o alcuna altra parte contro qualche corpo duro, che li feriſce gravemente. Non finirei più, ſe voleſſi qui annoverare gl'inconvenienti, che derivano dal laſciar traſtullarſi i fanciulli con gente di queſta fatta.

Le donne di parto prese per esempio.

La ſtoltezza, che anno parecchie perſone di non parlare del *puerperio*, ſe non per rappreſentarlo accompagnato da dolore, e da pericolo, è nocevoliſſima alle femmine. Poche di eſſe periſcono nel travaglio, ſebbene un aſſai gran numero ne muoja nel tempo del *parto*; ciò che può ſpiegarſi nella ſeguente maniera. Una femmina dopo di aver *partorito* trovandoſi debole, e ſfinita, credeſi tantoſto nel più grande pericolo; e queſta paura è tale, che di ſpeſſo ella ſopprime le *purghe* neceſſarie, da cui dipende il ſuo riſtabilimento. Quindi è, che le femmine ſono ſoventemente la vittima della loro propria immaginazione; laddove non correrebbero riſchio veruno, ſe non aveſſero sì fatta apprenſione.

Accade di rado, che in una grande Città la morte di due, o tre femmine di *parto*, non ſia ſeguita da quella di altre parecchie. Ove una femmina conoſcente di quelle prime ſia incinta, ella teme ſubitamente la medeſima ſorte, e queſto accidente diviene *epidemico* per la ſola forza d'immaginazione. Sprezzino dunque le *gravide* ogni timore, e ſchivino a qualſiſia coſto di trovarſi in compagnia di pettegole, di ciarliere, che non ſi riſtanno mai dal ripetere a loro orecchi gli accidenti ſucceſſi all'altre. Deveſi in generale rimuovere con la maggior ſollecitudine tutto ciò, che può ſcompigliare una femmina ſia *incinta*, ſia *nel parto*.

Effetti dannoſi degli ſquilli funebri.

La maggior parte delle femmine, che muojon di *parto* devono sì fatto accidente al coſtume antico, e ſuperſtizioſo, ancora in uſo nella maggior parte delle provincie dell'Inghilterra, di ſuonare tutte le campane d'una Parrocchia per cadauna perſona, che muore. Quelle, che ſi credono in pericolo, ordinariamente ſono curioſiſſime; e ſe vengano a riſapere, che ſi ſuona per una perſona morta in quello ſtato medeſimo, in cui eſſe ſi trovano, quali funeſte conſeguenze non devono mai riſultarne? Per qualunque ſi ſia maniera le *femmine incinte* apprendano la morte delle loro conoſcenti, eſſe ſono ſempre talmente diſpoſte a temere per ſe lo ſteſſo ſucceſſo, che non puoſſi, ſe non con la maggiore difficoltà, perſuaderle del contrario.

L'uſo del ſuonar le campane non è ſolamente pernicioſo alle femmine di *parto*; lo è parimenti in molte altre circoſtanze. Nelle *febbri maligne*, nelle quali tanto è difficile di ſoſtenere il coraggio dell'infermo, qual effetto non produrrà una ſcampanata funebre, da cui egli è ſtordito cinque, o ſei volte per giorno? E' indubitabile, che la ſua immaginazione colpita gli farà credere, che coloro pei quali ſuonaſi, ſieno morti dallo ſteſſo male, di cui egli ſi trova aggravato. Queſto *timore* avrà più di forza per ſcoraggiarlo, di quello ne avranno tutti i *cordiali* della Medicina per guarirlo (4).

---

(4) Se il ſuono delle campane ha degli effetti così funeſti ſopra le perſone attaccate da malattie gravi, qual'impreſſione non deve poi fare ſopra queſte ſteſſe perſone l'aſpetto d'un cadavere di ſpeſſo ſteſo loro a lato? Queſto è ciò, che tutto giorno ſuccede negli ſpedali, e ſegnatamente negli ſpedali, dove ſi accumulano i malati gli uni ſugli altri, come all'*Hôtel-Dieu* di *Parigi*. I noſtri filoſofi in vano ripetono queſta verità, che la morte non è ſe non il termine della vita; ch'ella più non è, che la ſeparazione dell'anima dal corpo; e per conſeguenza, ch'eſſa non è un male reale; ch'ella non è altro che la privazione d'un bene, privazione, ch'è altresì inſenſibile: il popolo, tutti gli uomini in generale la riguarderanno ſempre come il maggiore de' mali. Il *timor* della morte avrà ſu noi il maſſimo impero: quindi la ripugnanza pegli ſpedali. Così non vi ſi vedono entrare ſe non coloro, che ſono aſſolutamente ſenza appoggio: ſiccome niente anno a perdere, e che la morte non è per eſſi, che il termine della miſeria, vi ci vanno ſenza timore, e queſta fiducia li ſalva: imperocchè ſe vi ſi faccia attenzione, ſono preſſo che i ſoli, che ſi riabbiano. **Effetti funeſti del timor della morte inſpirato negli ſpedali.**

In quanto agli altri, che la perdita delle loro fortune, o qualſiſia altro motivo sforza di portarviſi, ſiccome la vita per eſſi è ſtata di qualche valore, il timore accompagna i loro primi paſſi verſo il ſoggiorno di morte: lo ſpavento ſta coricato con eſſo loro, e l'aſpetto dei loro vicini agonizzanti, e già ancora morti, li ammazza. Il Sig. LE ROY nell'Opera ſoprammentovata, ha ſaggiamente provviſto a tutti queſti funeſti inconvenienti. Cadauno infermo nel ſuo *Hôtel-Dieu* può, e dee avere il ſuo letto; e ciaſchedun letto è collocato, e diſpoſto in maniera, che i malati, i quali ſono nei letti vicini, non poſſono vedere ciò, che colà vi accade. Mercè di queſta diſpoſizione non ſolamente impediſce, ch'eſſi ſieno ſpaventati dai crucci, o dalla morte di quei, che loro giaccio-

Bisogna allontanare dal malato tutto ciò, ch'è capace di inspirargli timore.

Se non si può abolire questa cerimonia superstiziosa, deesi per quanto è possibile tener il malato lontano dallo strepito di queste campane, e da tutto ciò, ch'è capace di turbarlo; ma si è ben lungi dal seguire questo precetto. Ci sono delle persone, che altri affari non anno, fuor che quello di visitare un malato, per venirgli del continuo a zuffolare agli orecchi. Questi tali, che si spacciano per amici pietosi, dovrebbero piuttosto essere riguardati come nimici. Chiunque vuol bene ad un amico, non dee giammai lasciar accostarsegli gente sì fatta (5).

---

no vicini, ma previene altresì le malvagie influenze dell'aria degli uni sopra gli altri. Frattanto la libera circolazione dell'*aria* nelle sale, che tanto è necessaria, non è punto alterata: onde apparisce che i Medici abili sanno ritrovar de' ripieghi dappertutto, come si vedrà apertamente nell'*Hôtel-Dieu* del Sig. LE ROY.

Il malato non ha bisogno, che d'un custode, e di un assistente per cangiarlo. Perchè?

(5) Abbiamo fatto vedere p. 218, nota 1, di questo Volume, ch'era prudenza di non lasciar entrare nella camera del malato, che le persone necessarie; e il numero di queste tali è sempre assai piccolo: egli si riduce sempre ad un custode, e ad un ajutante nei momenti, in cui fa d'uopo di cangiare il malato; in tutti gli altri tempi il custode solo è bastevole. In dieci malati, nove anno dell'avversione per la compagnia; e per poco, che sieno timorosi, la compagnia è loro gravosa, e anco nociva. La maggior parte delle persone, che si fanno una spezie di mestiere di visitare dalla mattina alla sera gl'infermi, anno la frenesia di parlare a qualunque si sia costo; e che che ne debba succedere, bisogna, ch'essi abbiano dato il loro consiglio prima di partirsene: nè però si rivolgono al custode, e meno ai parenti, ma allo stesso malato: e se si avveggano, che il malato non vi presti notabile attenzione, glielo ripetono, per tema ch'ei non ne sia persuaso.

Ho veduto una Dama quindici giorni prima d'un *parto laborioso*, a cui una di queste pettegole persuase, ch'ella avesse un *ulcere* nella *matrice*. Niente eravi, che indicasse in questa Dama un simile malore, e l'ispezione fatta confermò l'assurdità di sì fatto *pronostico*. Si cercò in vano di convincerla del contrario, e di distruggere l'impressione, che questa falsità aveva fatto sul di lei spirito; essa aveva gettato delle radici troppo profonde, e la malata perì di *marasmo* a capo di due mesi.

Un'altra Signora mancò egualmente per motivo d'una somigliante imprudenza. Ella era compresa di *febbre lenta ner-*

I Medici ſono da lungo tempo aſſueffatti a *pronoſticare*, come ſi dice, la ſorte del malato, o a predire l'eſito del male. La vanità ſola può eſſer quella, che abbia introdotto queſta coſtumanza nella pratica, la quale non vi può aver luogo, che a diſpetto del ſenſo comune, e della ſalute del malato. Ho conoſciuto un Medico barbaro a ſegno di vantarſi di aver pronunziato più di ſentenze, e più decreti, che tutti i Giudici di ſua Maeſtà. Piaceſſe a Dio, che i ſuoi decreti non foſſero ſempre ſtati del pari funeſti!

Il coſtume di pronoſticare l'eſito d'una malattia, non può eſſere ſe non nocevole ai malati.

Per verità ſi può allegare, che il Medico non eſpone la ſua opinione in preſenza del malato; ma egli fa ancora più male. Meglio ſarebbe, che un malato ſenſibile egli ſteſſo intendeſſe ciò, che dice il Medico, di quello che lo aveſſe ad apprendere dal triſto ſembiante, dai gemiti, dalle voci tronche di coloro, che gli ſtanno d'attorno. Raro è, che ſi poſſa celare al malato il ſentimento del Medico, qualora ei ſia men che favorevole. La confuſione con la quale gli amici, o coloro, che aſſiſtono al malato, riferiſcono ciò che ne fu detto, è in generale baſtevole a diſcoprire il vero.

Non ſi vede per qual dritto un uomo annunzi la morte ad un altro, maſſime allora quando queſta dichiarazione è capace di ammazzarlo. E' vero, che

Non vuolſi, che una riſpoſta equivoca alle inter-

---

voſa: ſiccome *l'oppreſſione* era conſiderabile, e niente aveva ceduto ai *rimedj* appreſtati, ſi deciſe con un conſulto, che biſognava devenire ad una *miſſione di ſangue* dal piede. Il Cerufico dopo la ſua operazione preſe a parte il marito, e alcune pettegole, che erano colà preſenti; e loro diſſe *in confidenza*, che i Medici non ci avevano colto punto nel vero; giacchè quella malattia era una *idropiſia di petto*. Una di queſte pettegole non mancò di venir toſtamente a trovar la malata, e raccontarle il diſcorſo tenuto dal Chirurgo; non ne abbiſognò d'avvantaggio. Queſta Signora aveva inteſo dire, che queſto male era incurabile; l'oppreſſione, che queſta imprudenza fece ſopra di eſſa, fu altrettanto più viva, quanto ella aveva il *genere nervoſo* irritabiliſſimo. Queſta malata intanto cadde inſenſibilmente in *marasmo*, e morì a capo di cinque meſi. Non v'è Pratico alcuno, che non abbia fatto delle oſſervazioni conſimili.

Interrogazioni indiscrete sull' esito d'un male.

gli uomini sono curiosi di sapere gli eventi, e non mancano giammai d'importunare il Medico, finchè non abbia espresso il suo sentimento. Tuttavolta una risposta equivoca in una circostanza, in cui non si dee aver altro in mira, che ad eccitare le speranze dell'infermo, è senza opposizione la più saggia, la più sicura. Sì fatta condotta non nuoce nè al malato, nè al Medico. Niente tende più a screditare la Medicina, quanto questi arditi *pronosticatori*, che per dirlo di passaggio, sono i più ignoranti della Facoltà. Gli sbagli, che tutto giorno prendono nei loro *pronostici*, sono prove parlanti della vanità umana, e dell'ignoranza.

Cautele da usarsi, allorchè trovisi costretto di proferire un pronostico.

Accordiamo, che ci sono delle circostanze, nelle quali un Medico non può sottrarsi dallo scoprire ad alcuno della famiglia, o a qualche amico il pericolo, in cui si trova un malato, benchè debba sempre farlo con le maggiori cautele. Ma in nessun caso però è necessario che tutto un quartiere, tutta una Città risappia immediatamente dopo la prima visita del Medico, ch'egli non ha veruna speranza di guarire quel malato. Le persone, che per una curiosità indiscreta non cessano mai d'interrogare il Medico sulla sorte d'un malato, non meritano certamente, che una risposta equivoca (*6*).

In che la scienza de' pronostici può essere utile al Medico.

(*6*) La scienza dei *pronostici* è una parte della Medicina assolutamente necessaria ad ogni Pratico. Ella è la sua bussola: essa è quella, che li segna il cammino, che dee seguire; che sostiene i suoi passi: per via di questa conosce il confine, dove dee tendere il male; qual ne sarà l'esito; se felice, o funesto. Questa cognizione lo guida nella amministrazion de' *rimedj*, e massimamente nella *dieta*. Quindi è, che in una *malattia acutissima* ei prescrive una *dieta rigorosa*, perchè i *sintomi* del male, e la rapidità del suo progresso lo assicurano, che questo non sarà di lunga durata. In una malattia men violenta, e sopra tutto in un male *cronico*, che apparisce piuttosto in uno stato di stazione, che in vero cammino; che per conseguenza deve durare molti mesi, parecchi anni, ei prescrive degli *alimenti*, e questi stessi solidi, perchè sa che un corpo, il quale può sostenere un'astinenza di alquanti giorni, soccomberebbe ogni qual volta sì fatta astinenza fosse prolungata ad un mese, e più oltre.

Queſta vanità di predire la ſorte de' malati non è peculiare ai ſoli Medici; altri ſeguono il loro eſem-

I Medici non ſono i ſoli che s'

Ma queſta ſcienza sì utile, sì indiſpenſabile al Medico diverrà funeſta al malato, ogni qualunque volta ella ſarà maneggiata o da un ignorante, o da un imprudente. Non v'ha caſo preſſo che veruno, in cui un Medico ſia coſtretto di eſporre un giudizio deciſivo in un male, maſſime allorchè ſe ne tema un eſito funeſto. D'altra parte nulla di così incerto, quanto i *pronoſtici* dei mali. IPPOCRATE ſteſſo ce ne previene nei ſuoi *Aforiſmi* Sect. 2, 19. Non ſi può, dice egli, in tutte le malattie *acute* predire la ſorte del malato, ſia riguardo alla vita, ſia riguardo alla morte; e il Sig. LE ROY, vecchio Profeſſore di Medicina a Monpellieri, ci diceva nelle ſue lezioni ſopra IPPOCRATE, ch'egli aveva veduto riaverſi un malato, che aveva avuto il rantolo, *ſintomo*, ch'è ſempre corſo per affatto mortale.

I caſi, in cui conviene eſporre un giudizio deciſivo d' un male ſono rari. Incertezza della ſcienza dei pronoſtici.

So che la Religione obbliga il Medico di far adempiere a' ſuoi malati un dovere indiſpenſabile. Ma niente lo obbliga di attendere il momento, in cui il malato è inſtrutto della ſua triſta ſorte mediante le viſite indiſcrete; per via de' diſcorſi interrotti, delle lagrime, e de' pianti di tutta la ſua famiglia. Qualora ſi attenda queſto iſtante per conſigliarlo a ricevere i Sacramenti, è da temere, che queſto conſiglio non ſia per lui un pugnale, che ſe gl' immerga nel ſeno.

Conſeguenze funeſte dell' impreſſione, che fa preſſo certuni malati la propoſizione di farli munire de' Sacramenti.

Io ne ho un eſempio ſtrepitoſo in una giovane aggravata d'una affezione *catarrale* di *petto*, accompagnata da *febbre putrida*. Queſta femmina aveva veduto morire ſua madre il giorno ſuſſeguente a quello, in cui era ſtata munita de' Sacramenti. Ella aveva udito dire, che ſuo avolo era morto dello ſteſſo modo: ed era ſtata ſolita avanti la ſua malattia di dire, che ſe mai riceveſſe i Sacramenti in caſo di male, ella morrebbe egualmente. Eſſa cadde malata; il ſuo male ſi manifeſta coi ſintomi i più violenti. Sono chiamato il ſecondo giorno verſo la ſera: nella mia ſeconda viſita avverto il marito di farle amminiſtrare i Sacramenti. Sono reſo conſapevole della ſua ripugnanza; v'inſiſto, neſſuno vuole incaricarſene: due giorni ſi paſſano indugiando: alla fine un tale ſi prende l'aſſunto di conſigliarnela; di sbalzo queſta femmina ſi crede morta: comincia a *delirare*, e in fatti dodici ore dopo ella ſen muore.

Subito che un Medico vede che una perſona è aſſalita da male, ch'egli ſappia eſſere pericoloſo; e già in due o tre giorni ſe ne può aſſicurare; ch'egli parli de' Sacramenti, e così il ſuo malato, ſu cui la malattia non ha ancora sfogati i ſuoi furori, ſi troverà tanto meno atterrito da queſto annunzio, quanto più ſi ſentirà ancora una parte delle ſue proprie for-

Qual momento ſi debba ſceagliere per far loro queſta propoſizione;

Impacciano nel predire la ſorte de' malati.

pio, e coloro che ſi credono i più ſaputi, recano ſpeſſo molto di male in queſta maniera. L'umanità, che ſola deve portarci a render ſervigio ai malati, è ben lungi dall'impegnarci ad eccitare il *timore* in coloro, che ſono di già abbaſtanza infelici dall'eſſere oppreſſi ſotto il peſo del male.

La compaſſione, e la ſperanza ſono più utili ai malati di quello che i rimedj.

Un amico, e anche un Medico può ſovente fare più di bene, diportandoſi con dolcezza, e commiſerando l'infermo, di quello che ſomminiſtrando i *rimedj*. Non devono giammai traſcurare di adoperare il più valente de' *cordiali*, la *ſperanza*.

§. III.

Della Triſtezza.

Effetti della triſtezza.

LA *triſtezza* è tra tutte le *paſſioni* quella, che più è nocevole relativamente alla ſanità. Gli effetti della *triſtezza* non anno interruzione veruna; e quando ſi radica profondamente nell'anima, ella è ſeguita dalle conſeguenze le più faſtidioſe. La *collera*, e la *paura* ſono *paſſioni* violente, che anno di rado una lunga durata. La *triſtezza* ſi cangia ſovente in una *melanconia* continua, che ſtrugge inſenſibilmente le forze dell'anima, e vizia il *temperamento*. Deveſi con tutti i modi poſſibili cercare di allontanare sì fatta paſſione.

Biſogna ſgombrarla nei ſuoi principj. V'ha della grandezza

Ognuno può trionfarne ſu i principj; ma ogni qual volta ella abbia preſo un po' di forza, in vano affaticaſi per diſtruggerla.

E' impoſſibile di ſottrarſi a tutti gl'infortunj, che aſſe-

---

ze. Con queſto mezzo egli non lo eſporrà a perire vittima d'uno ſpavento, che per eſſere mal fondato, non è però meno funeſto.

E quale per indurli a mettere in ordine i proprj affari.

Del pari agiſca il Medico riguardo alle ultime volontà del malato, e così avrà prevenuto tutti i caſi, ne' quali ſi troverà obbligato di dichiarare ciò ch'egli penſa intorno a un male. In tutte le altre circoſtanze una riſpoſta equivoca, che tenderà ad eccitare, e animare le ſperanze del malato, è la ſola, che egli deve farſi lecita.

aſſediano la vita ; ma ſi moſtra una vera grandezza d' animo, quando ſi ſopportino con coraggio . V' ha pure chi ſi forma una ſpezie di merito nel cedere alla *triſtezza ;* e qualora taluni ſieno perſeguitati dalle diſgrazie , ſi vedono ricuſare pertinacemente ogni conſolazione , a ſegno, che la loro anima oppreſſa dalla *melanconia* finalmente ſoccombe ſotto il carico. Queſta condotta, che logora inſenſibilmente la ſanità, è ancora contraria alla Religione, alla ragione , ed al ſenſo comune.

d' animo nel ſopportare con coraggio le avverſità della vita.

Il cangiamento d'idee è neceſſario alla ſalute al pari dell' *eſercizio*. Allorchè l' anima reſta lungo tempo ferma ſopra un obbietto, e particolarmente ſopra un obbietto diſaggradevole, tutte le *funzioni* del corpo ne ſono turbate. Così le perſone , che ſi danno in preda alla *triſtezza* , anno l'appetito diſordinato, e fanno delle prave *digeſtioni*. Quindi l'abbattimento dello ſpirito; lo ſpoſſamento de' *nervi* ; i *flati* negl' *inteſtini*, e la corruzione degli umori, perchè il *chilo* non può eſſere più rinnovellato . Ond' è che le migliori *coſtituzioni* ſono ſtate la vittima delle diſgrazie d' una famiglia, o di tutto ciò, che vale a cagionare un' eſtrema *triſtezza*.

Mali cagionati dalla triſtezza.

E' aſſolutamente impoſſibile, che quelli, i quali anno lo ſpirito turbato, godano buona ſalute . Si può in queſto ſtato vivere per alcuni anni ; ma chiunque vuol pervenire ad un età avanzata, deve vivere lieto, e contento. So bene , che queſto non è ſempre in noſtro potere; tuttavolta in generale ſiamo egualmente padroni di comandare alla noſtra anima, come lo ſiamo nel dirigere il *vitto* del noſtro corpo : per eſempio , noi ſiamo a noſtra ſcelta padroni di fare ſocietà o con perſone allegre, o con perſone *melanconiche* ; di frammiſchiare a' noſtri travagli de' divertimenti , e delle ricreazioni, o di reſtare ſempre ſepolti ſotto il peſo de' noſtri infortunj . Queſta condotta è certamente in noſtro potere, e da eſſa in generale dipende lo ſtato della noſtra anima.

Mezzi , che ſi devono adoperare per ſottrarſi alla triſtezza.

Una ſocietà gradevole ;

La varietà di ſcene, che da ſe ſole ſi preſentano ai noſtri ſenſi, ha ſenza dubbio per iſcopo l' impedire, che la noſtra attenzione non reſti troppo lungamente fiſſata ſopra un ſolo oggetto. La Natura per

La varietà d' idee ;

tutto ci offre di tali varietà, e lo ſpirito, almeno ſe non abbia contratto l'abitudine di reſtare coſtantemente attaccato a un ſolo oggetto, ſi compiace di queſta varietà. Ella nel tempo ſteſſo ci moſtra i mezzi di diſtraere lo ſpirito afflitto.

La mutazione di oggetti;

Volgere di ſpeſſo la noſtra attenzione ſopra de' nuovi obbietti; eſaminarli per qualche tempo; e quando lo ſpirito comincia ad annojarſene, cangiar di ſcena; ecco i mezzi di procurarſi una ſerie ſucceſſiva d'idee nuove, ſino a che quelle, che ſono ſpiacevoli, reſtino interamente diſſipate. Quindi è, che i viaggi, lo ſtudio dell'arti, o delle ſcienze; anzi lo ſteſſo leggere, o ſcrivere ſu i ſoggetti i più ſerj, poſſono condurre a ſcacciare la *triſtezza*, e la noja piuttoſto, che i trattenimenti i più tumultuoſi.

L'applicazione agli affari anco ſeri;

Ho di già fatto oſſervare, che il corpo non può conſervare la ſanità ſenza l'*eſercizio*; lo ſteſſo n'è dell'anima. L'indolenza nutre la *triſtezza*. Quando lo ſpirito non trova da penſare a niente altro, che alle proprie ſciagure, non dee punto ſorprendere, ſe ei ſia inceſſantemente afflitto. Si vedono di rado intriſtiti coloro, i quali anno degli affari, che richiedono della applicazione. In vece dunque di cercare di diſtrarſi dal ſuo lavoro, o da' ſuoi affari, quando ſi cade nelle diſgrazie, deveſi al contrario immergerviſi con una attenzione più ſeria; metterſi con più di ardore alle funzioni, ch'eſſi eſigono, e frammiſchiare ai proprj doveri la compagnia di amici lieti, e ſocievoli.

Gli oneſti piaceri.

I piaceri oneſti devono eſſere coltivati con la maggior ſollecitudine. Portando lo ſpirito inſenſibilmente alla contemplazione di oggetti piacevoli, giungono a diſſipare il foſco, in cui l'infortunio d'ordinario li ſommerge. I piaceri ſembrano dare della rapidità al tempo, ed anno le conſeguenze le più felici.

Errore di coloro, che trovandoſi rammaricati ſi danno al bere.

La maggior parte di coloro, che ſono in *triſtezza*, ſi danno al bere; ma il rimedio è peggiore del male; è raro, che alla fine non rovinino le loro fortune, il loro carattere, e il loro *temperamento*.

§. IV.

Dell' Amore.

L'*Amore* è forse la più forte di tutte le *passioni*: almeno quando è arrivato a un certo grado è meno suscettibile di esser represso, o di cedere agl' impulsi della ragione. Il *timore*, la *tristezza*, tutte le altre *passioni* sono necessarie per la conservazione dell' individuo; ma l'*amore* è necessario per la propagazione della spezie: bisognava dunque, che questa *passione* fosse profondamente radicata nel cuore dell' uomo.

L'amore è la più forte delle passioni.

Sebbene l'*amore* sia la *passione* la più violenta, è raro, ch'egli s'avanzi tanto rapidamente, quanto alcune dell'altre *passioni*. Poche persone di primo incontro amano passionatamente all'estremo.

Per tanto consigliamo chicchessia di pesare con attenzione le probabilità, che fanno sperare l'ottenimento dell'oggetto amato, avanti di darsi in braccio all'*amore*. Se elleno non si mostrino in nostro favore, noi dobbiamo schivare tutte le occasioni di aumentare la nostra *passione*. Dobbiamo tosto fuggire la compagnia dell'oggetto del nostro amore: dobbiamo applicarci seriosamente a' nostri affari, o allo studio; abbandonarci ad ogni sorta di distrazione, e più di tutto cercare di attaccarsi, se sia possibile, ad un altro oggetto, del quale saremo al caso di ottenere il conseguimento.

Attenzione, che bisogna avere prima di darsi all'amore.

Non v'è passione in cui siasi più disposto a cadere, quanto l'*amore*, sebbene nessuna ve n'abbia di più pericolosa. Si veggono degli uomini, che fanno all'*amore* per divertirsi, degli altri per pura vanità, o per far vedere quanto valgono sul cuor di una Bella. Questa è la crudeltà la più barbara, di cui taluno render si possa colpevole. Ciò che bramasi con ardore, credesi agevolmente. Quindi le femmine troppo credule si trovano di sovente tradite nella maniera la più acerba, anzi che aver potuto scoprire, che quel preteso *amore* non era che un giuoco. Ma non si dee giammai scherzare con questa *passione*.

Conseguenze funeste nelle quali strascina l'amore, allorchè abbiasi la barbarie di farsene un giuoco.

Arrivato ad un certo grado non può ſanarſi, che dal poſſedimento dell' oggetto amato.

Allorchè l'*amore* è giunto a un certo grado, ei non può ſanarſi, che col poſſedimento dell'oggetto amato, il quale in queſto caſo deeſi ſempre accordare, quando però non v'abbia una impoſſibilità aſſoluta (*a*).

Condotta ordinaria de' padri, e delle madri nei maritaggi.

(*a*) La condotta de' genitori relativamente ai maritaggi de' loro figliuoli non va ſempre eſente da biaſimo: un partito avvantaggioſo è lo ſcopo ordinario di quelli; laddove i figliuoli, ſtraſcinati da un lato dalla loro inclinazione, e dall'altro dai riguardi, che ſi credono dovere ai loro genitori, ſoffrono i più crudeli martirj. La prima coſa, che i genitori dovrebbero conſultare nel collocamento de' loro figliuoli, è ſenza dubbio l'inclinazione di queſti ultimi. Se vi ſi preſtaſſe ſempre una conveniente attenzione, ſi formerebbero de' nodi più felici, e i genitori non avrebbero sì di ſovente motivo di pentirſi della ſeverità della loro condotta. La perdita di ſalute, e di ſentimenti de' loro figli pur troppo ſpeſſo ne rinfacciano in ſeguito il loro errore (7).

Si deve ne' maritaggi conſultare ſopra tutto l'inclinazione de' ſoggetti, e aver attenzione ai loro temperamenti. Perchè?

(7) L'inclinazione è il punto eſſenziale da conſiderarſi ne' maritaggi. Queſta è una verità, di cui l'intereſſe ſolo non ne vede l'evidenza, perchè egli è cieco. Ma un'altra conſiderazione vuolſi fare nei matrimonj, qual'è quella dei *temperamenti*. Vedremo nel §. VI, Art. II, di queſto Capitolo, che un uomo, ed una femmina d'un *temperamento bilioſo* non ſono atti al *concepimento*. E' dunque intereſſante di non unire due perſone di queſto medeſimo *temperamento*. Le femmine *ſanguigne*, più moderate, che le femmine *bilioſe*, ſono più feconde: ſarebbe per tanto importante, che li uomini *bilioſi* non iſpoſaſſero giammai, che delle femmine *ſanguigne*, *melanconiche*, o *flemmatiche*, e che le femmine *bilioſe* prendeſſero lo ſteſſo cauto partito verſo la ſcelta dei mariti.

Ma ſi è per iſventura obbliato, che dipende da un nodo congruo, e confacevole, tanto riguardo al morale, come al fiſico il naſcimento di fanciulli ben fatti, e bene coſtituiti. Temer ſi deve, che fra poco tempo in molti paeſi abbiaſi a perdere la razza; tanto la ſpezie umana vi è imbaſtardita per mancanza di giuſto riguardo a queſte circoſtanze. I gran nomi, le famiglie illuſtri non ſi eſtinguono giammai, che per queſte cagioni. L'uguaglianza dei ranghi, e delle fortune formano i nodi; l'*amore* non ci entra per nulla, o almeno non vi ſpiega, che un'ala ſola. Egli dee ſtenderle tutte e due per formare de' fanciulli robuſti: ciò che faſſi a fatica, ſi fa ſempre male. L'*amore* in queſto caſo raſſomiglia ad una lampana ſepolcrale, che riſchiara un'urna, ſenza riſcaldare le ceneri, che vi ſi racchiudono.

§. V.

Della Melanconia Religioſa.

LA maggior parte delle perſone divote riguardano l'allegria, come una colpa. S'immaginano che tutta la Religione conſiſta nel praticare certe mortificazioni; nel negarſi i più piccoli favori; e nel privarſi dei piaceri anco i più innocenti, i più oneſti. Regna ſulla loro fiſonomia il freddo di morte, e il loro ſpirito ſta immerſo nella *melanconia* la più tetra. Le loro ſembianze per quanto ſieno leggiadre, ſpariſcono preſtamente: tutto prende un aſpetto ſiniſtro; e ciò che non dovrebbe inſpirare, che dell'idee aggradevoli, non procura, che del diſguſto. La ſteſſa vita diviene un peſo; la proſperità loro rieſce d'aggravio: perſuaſe, che non v'abbia male veruno ſimile a quelli, che ſoffrono; di ſovente elleno ſteſſe mettono fine alla loro malavventurata eſiſtenza.

Effetti della melanconia religioſa, che ha la ſua ſorgente nell'idea falſa, che formaſi della Religione.

Ella è una grande ſciagura, che la Religione ſia contaminata a ſegno di divenire la cagione de' mali iſteſſi, ch'ella è deſtinata ad alleggiare. Niente di più capace della Religione Criſtiana ad innalzare, e ſoſtenere il coraggio de' fedeli al diſſopra delle afflizioni, da cui ſi trovano tribolati. Ella c'inſegna, che i diſaſtri della vita ſono per prepararci ad una felicità avvenire, e che coloro, che perſiſtono nella pratica delle virtù, goderanno un giorno una beatitudine ſenza termine.

La Religione conſiderata ſotto il ſuo vero punto di viſta, ne ſarebbe eſſa ſteſſa il rimedio.

I Preti, il dovere de' quali è d'inſegnare la Religione al popolo, dovrebbero guardarſi dal penetrare troppo avanti nelle materie oſcure: la pace, la tranquillità dell'animo, che la vera Religione è tanto valevole ad iſpirare, diviene un argomento in ſuo favore più poſſente di tutti i terrori, da' quali veniamo ſpaventati. Il terrore per verità può diſtorre gli uomini dai delitti eſteriori; ma potrà egli mai inſpirare l'amore di Dio, e del proſſimo, in cui tutta conſiſte la vera Religione?

Io concludo col dire, che il miglior mezzo di oppor- Unico mezzo per ſottrarſi al-

La violenza delle passioni.

alterazioni, che d'ordinario ſuſcitano nella coſtituzione, e nel temperamento, è di darſi in braccio a quelle, che ſono oppoſte, e di applicare il proprio ſpirito a delle utili occupazioni.

§. VI.

Delle diverſe ſpezie di Temperamenti, ſorgenti delle noſtre Paſſioni.

Tutte le passioni prendono origine dal temperamento.

DA quanto dice il Sig. Buchan in queſto Capitolo delle *paſſioni*, noi dobbiamo concludere con i più eccellenti filoſofi, ch'elleno tutte prendono la loro origine dai *temperamenti*. Tutto è contenuto nella Natura. Il fiſico, ed il morale vi ſono collegati dai vincoli della più ſtretta unione. Se queſti ſono ſtati così ſpeſſo negletti, o ſeparati gli uni dagli altri, ciò avvenne perchè la maggior parte di coloro, che ci anno delineato il fiſico dell' uomo, non ſi ſono abbaſtanza applicati a dipingercene il morale: e fu perchè i Moraliſti non ſono ſempre ſtati baſtantemente buoni Fiſici. Il Sig. Co: De Buffon è il primo, che abbia riſpettato queſto legame indiviſibile: ma la Natura lo ha troppo bene favorito, onde ei non aveſſe a ravviſarla, e dipingerla in uno ſtato di violenza.

Per mettere queſta verità in tutta la ſua luce, noi ci accingiamo a dare un abbozzo dei *temperamenti*, così bene deſcritti dal Sig. le Clerc nella ſua Opera intitolata: *Hiſtoire naturelle de l' homme malade*. Se a norma dei caratteri fiſici, e morali ſi prevede quali ſieno le *paſſioni*, che devono dominare in un tale, o tal altro *temperamento*; ſe a cagione di eſempio ſi vede, che la collera, l'odio, il riſentimento, ec. indicano l'uomo *bilioſo*; ſe oſſervaſi, che la *paura*, il *timore*, la *triſtezza*, ec. annunziano il *melancolico*; ſe ſcopreſi, che la pigrizia, l' *apatìa*, ec. ſta anneſſa al *flemmatico*; ſe in fine rilevaſi, che la leggerezza, e l'incoſtanza, ec. derivano dal *temperamento ſanguigno*, noi avremo provato la noſtra propoſizione. Noi adempiremo tanto più volentieri queſto aſſunto, quan-

to che il Sig. BUCHAN non fa veruna parola dei *temperamenti*, in tutto il corſo di queſt' Opera.

Eſpoſizione delle diverſe ſpezie di temperamento.

Gli antichi anno ammeſſo nove ſpezie di *temperamenti*, che ſi poſſono ridurre a quattro. Tali ſono il *ſanguigno*, il *bilioſo*, il *melancolico*, e il *pituitoſo*, o *flemmatico*. Tutte queſte ſpezie di *temperamento* ſono allo ſteſſo tempo naturali, acquiſite, e compoſte. Il *temperamento* naturale, e ſemplice non eſiſte preſſo veruno. La ſua eſiſtenza ſuppone una combinazione metafiſica di principj; combinazione impoſſibile, o che non può eſſere che momentanea in un corpo ſoggetto alle vicende; in un corpo, che paga inceſſantemente alla Natura i tributi della ſua eſiſtenza; in un corpo in fine, che non può, e non dee avere che uno ſtato ſtazionario. Il cangiamento del clima, il genere di vita; la parte fiſica, e morale dell' individuo ſono le cagioni del *temperamento* acquiſito; e la moltiplicità di queſte cagioni riunite nello ſteſſo individuo rendono il ſuo *temperamento* più e più compoſto: ma la ſomma di queſte varietà rientrano, e ſi raccolgono nell' unità, nell' uniformità della *coſtituzione* primordiale, e le differenze individuali, che appartengono in particolare a ciaſchedun ſoggetto, ſono preciſamente ciò, che appellaſi l' *idioſincraſia* di cadaun individuo.

ARTICOLO PRIMO.

Del Temperamento ſanguigno.

Qualità fiſiche del temperamento ſanguigno.

UNA fiſonomia animata; gli occhi ordinariamente cileſtri; un corpo ben fatto, di cui la ſtatura è elevata; una carnagione che non è nè troppo ſolida, nè troppo molle, nè troppo gremita di peli; i capelli biondi o caſtagni; un colore piacevole, e vermiglio; le membra pieghevoli, ed agili, poco atte ai lavori di forza; le vene ample, e cerulee, ripiene d'un ſangue che circola agevolmente; un *polſo vivace*, ma arrendevole, ed *uniforme*, ſono i ſegni individuali del temperamento, che noi chiamiamo *ſanguigno*.

L'uomo *ſanguigno* eſercita tutte le ſue *funzioni* con una mirabile facilità: egli ha buon appetito, ſenza però eſſere così vorace, come l'uomo *bilioſo*: *digeriſce* bene, e lentamente; ha il ventre libero; ma poco orina, perchè facilmente *traſpira*.

Qualità morali dell' uomo ſanguigno.

L'uomo *ſanguigno* è buono, franco, bravo, coraggioſo: la vivacità, la giovialità, la dolcezza, e l'amenità formano il ſuo carattere; la ſua immaginazione è brillante, la memoria vivace. Egli ha molto ſpirito, dell'idee felici, e pronte, un giudizio ſpedito, dell'eſpreſſioni facili; ama il luſſo, i piaceri, la tavola, le femmine. Tutti i biſogni del cuore anno impero aſſoluto ſopra di lui. Ama con molta delicatezza; ma queſto tenero amante rieſce indiſcreto, e incoſtante: egli ha piuttoſto de' genj, che delle *paſſioni*; è più diſpoſto a fare delle conoſcenze, che degli amici. Così ſtordito, come ſenſibile, non gli aggrada, che alcuno ſe gli opponga; ſi altera facilmente, e ſi calma del pari. Quaſi tutti coloro, che ſi chiamano perſone di ſpirito, ſono di queſto *temperamento*.

Le ſcienze aſtratte, le meditazioni profonde, ed aſſidue, tutto ciò, che richiede della coſtanza, e della pertinacia di lavoro annoja l'uomo *ſanguigno*: ſiccome afferra vivamente tutti gli oggetti, egli in egual maniera li laſcia. Queſta è l'immagine della farfalla; ma ſi diſtingue in tutte le ſcienze dilettevoli, in tutte le arti di genio. La ſua immaginazione placida, e gioconda lo rende naturalmente inclinato alla poeſia, alla pittura, alla muſica. Preſſo che tutte le ſue produzioni ſono grazioſe. La bontà di queſta *coſtituzione* non è un titolo per vivere lungamente; la ſenſibilità, e la vivacità, che gli ſono proprie, abbreviano notabilmente i ſuoi giorni.

ARTICOLO SECONDO.

Del Temperamento bilioſo.

L'Uomo *bilioſo* non ha ordinariamente una vantaggioſa ſtatura, nè una corporatura pingue, e carnoſa; ma è forte, *nerboruto*, e aſſai *muſcoloſo*. Le ſue *oſſa* ſono groſſe, le ſue carni fitte, e ſode; la *pelle* arida, e ſecca è tinta d'un roſſo carico, bruno, olivaſtro, e nero talvolta. I peli, che lo ricoprono, annò il color de' capelli, che ſono quaſi ſempre neri, e creſpi. Il bilioſo non è avvenente: ha il collo groſſo, la bocca grande, le labbra ſecche; il fiato caldo, grave; il naſo ſchiacciato; gli occhi neri, e penetranti. Qualità fiſiche del temperamento bilioſo.

Tutte le *funzioni vitali* ſi eſeguiſcono prontamente, e con vigore nell'uomo *bilioſo*: il ſuo polſo è pronto, *elaſtico*, duro, rigido. Queſta fatta di uomini mangiano molto, *digeriſcono* prontamente, e agevolmente: la *ſtitichezza* è propria di queſta compleſſione; non così è della *traſpirazione*; troppo fitto, troppo ſpeſſo eſſendo il *teſſuto* della *pelle*. In contraccambio le *orine* ſono copioſe, ed aſſai *acri*.

Il *bilioſo* è di tutti gli uomini quello, ch'è il più amoroſo; l'amore diviene per lui un affare capitale. Vuol eſſere amato ſolo, perochè ama paſſionatamente, e ſpinge ſpeſſo la geloſia ſino al furore: egli è il più vigoroſo degli uomini, e conſerva per lungo tempo queſto vigore: è altresì il più proprio a far concepire, purchè la femmina ſia d'un *temperamento ſanguigno*: ſe queſta ſia d'un *temperamento bilioſo*, ella è la più amoroſa delle femmine; e ſi ſa, che troppo di vivacità dall'una parte, e dall'altra mette oſtacolo al *concepimento*. I *bilioſi* non anno l'allegria, e la giovialità delle perſone *ſanguigne*; tutte le loro paſſioni ſono grandi, e forti; ſono ſenſibiliſſimi, prontiſſimi ad accenderſi: coſtanti, fermi, ineſorabili: la loro collera è quella di *Achille*, il loro odio quello di *Coriolano*; il loro amore ſente del furore: la loro immaginazione è bella, e ſublime; il loro giudizio è meno pronto di quello dell'uomo Qualità morali dell'uomo bilioſo.

ſanguigno; ma più utile, più ſicuro, più rifleſſivo: eſſi anno più di genio, che di ſpirito. Queſto genio è vaſto, profondo, acconcio a tutte le ſcienze aſtratte; talvolta queſte qualità prezioſe ſono alterate da un poco di aſprezza. Un *bilioſo* è quaſi ſempre teſtereccio, oſtinato in ciò, che vuole, in ciò che penſa, in quel che giudica: queſto carattere, ch'ei non ſa piegare, lo rende ſpiacevole alla ſocietà; coteſto uomo dal cãnto ſuo l'ama ben poco aſſai: lo ſteſſo è di queſta *antipatia* reciproca, come ſuccede della noja; qualora la ſi reca altrui, la ſi riceve parimente. I *bilioſi* vivono lunghiſſimo tempo; all'età di quaranta, o cinquanta anni divengono *melancolici*.

ARTICOLO TERZO.

Del Temperamento melancolico.

Qualità fiſiche del temperamento melancolico.

LA ſtatura dei *melancolici* è grande, o mezzana; i loro capelli ſono bruni, o neri; il loro viſo è allungato; anno gli occhi grandi, e languidi in gioventù, e foſchi poi nell'età più avanzata. Le guancie ſono ſecche, e pendenti: il loro corpo è gracile; le gambe, e le coſcie ſcarne; le braccia, e le dita ſottili; la pelle è ſecca, liſcia, ſplendente, talvolta ruvida, abbronzata, nericante, guernita di peli neriſſimi; la loro tinta è gialla, o bruna.

Le femmine di queſto *temperamento* anno bella la pelle, ma aſciutta: preſſo che tutte laſciano apparire un'aria neghittoſa ſia che camminino, ſia che agiſcano. L'uomo *melancolico* per lo contrario metteſi ratto in via con molta vivacità: adopera della prontezza in tutte le azioni, che non richiedono gran forza, e coſtanza. Si è oſſervato, che gli agricoltori, e gli artigiani, che ſono dotati di queſto *temperamento*, non ſogliono oltrepaſſare l'età dei quarant' anni; le grandi fatiche li ammazzano. Coloro, che ſuperano queſta età, acquiſtano le proprietà, che ſi ravviſano nei *temperamenti bilioſi*, e vivono tempo lunghiſſimo. Sì fatta coſtituzione per altro non è comune nelle campagne; ella non lo è tale, che nelle grandi Città, e maſſimamente nelle Capitali. Co-

teſto *temperamento* è tra tutti gli altri quello, che ſi trasfonde più agevolmente, e più ſenſibilmente dal padre ai figli. Sembrami, che ſi debba riguardarlo piuttoſto come una malattia di acquiſto, come un vizio ereditario, che come un *temperamento* proprio all'individuo. Un garzone *melancolico*, una ragazza *vaporoſa*, vengono ordinariamente da una madre *iſterica*.

Nel *temperamento melancolico*, i movimenti del *cuore*, e delle *arterie* ſono prontiſſimi, ed aſſai varj. Il *polſo* ſi manifeſta *frequente*, *piccolo*, *elaſtico*, profondo, ma aſſai meno *duro*, che nella *coſtituzione bilioſa*. I *melancolici* ſono ſpeſſo famelici: mangiano troppo, e talvolta troppo poco; ſembrano fatti pegli eſtremi. Le *funzioni* del ventre non rieſcono regolari; egli è talora chiuſo, talora troppo lubrico: le *orine* ſono abbondanti, chiare, poco colorate; e il *melancolico* ſoffre dei *ſudori* forzati, piuttoſto che una vera *traſpirazione*.

Qualità morali dell'uomo melancolico.

La ſua immaginazione è altrettanto viva, altrettanto elevata, tanto pittoreſca, quanto quella degli Orientali; nel parlare dura ſempre fatica. Tutto è immagine, comparazione; ma ſpeſſo aumenta, ed eſagera le coſe. Un *melancolico* fortunato ſi crede il più venturoſo degli uomini: un piccolo roveſcio, una ſenſazione doloroſa lo getta nell'avvilimento, lo diſpera: la ſua ſventura gli ſembra eſtrema; ella era proprio fatta ſolo per lui. Ma s'egli offre a noi delle pitture, delle immagini vivaci, la ſua immaginazione dipinge a lui delle chimere, che lo turbano, e lo rendono ſpeſſiſſimo infelice per tema di divenirlo.

Queſta *coſtituzione* produce gli eroi, i grandi uomini; ma per un oppoſto ſtrano ella altresì produce gli ambizioſi, i grandi ſcellerati. Le conquiſte, l'impreſe, che ſembrano ſorpaſſare le forze umane, i delitti inauditi, le ſette, l'ereſie, i regicidi ſono ſtati l'opera de' *melancolici*.

Il carattere del *melancolico* non è ſempre raſſomigliante fedelmente a ſe medeſimo: egli opera per macchina. Ei dipende dall'impreſſione degli oggetti ſopra de'ſenſi, che non ſono ſempre d'accordo tra

loro. In generale queſto carattere è oſcuro, difficile, ſtravagante, inquieto, pauroſo, diffidente, timido, e triſte. Altri anno delle paſſioni focoſe, che la cozzano con tutto ciò, che loro fa reſiſtenza; altri anno il cuore buono, e ſenſibile all'eſtremo; alcuni temono la morte, altri la deſiderano, la ricercano, o ſe la procurano: Talvolta lo ſteſſo individuo la teme, e la deſidera a vicenda, ſecondo le differenti ſituazioni della ſua anima.

Di rado un *melancolico* manca ai riguardi, che deve agli altri; ma li eſige a vicenda. Pieno di ſe ſteſſo, e quaſi ſempre raccolto in ſe ſteſſo, ſe talora alcuno gli manchi, la ſua ſenſibilità ſi cangia in furore, ed eccolo vendicativo. Quaſi tutti i *melancolici* ſono amici perpetui, amanti geloſi, diſperati, diſperanti, incomodi mariti. I loro coſtumi oneſti fanno, che ſi ſtimino, che ſi riſpettino; ma la loro diffidenza, le loro pretenſe, la loro burbanza, il poco genio, che anno per il paſſatempo, fanno che ſi tema, che ſi ſchivi di trovarſi con eſſo loro; è peccato! La ſocietà è ſovente lo *ſpecifico* di queſto morbo.

ARTICOLO QUARTO.

Del Temperamento pituitoſo, o flemmatico.

Qualità fiſiche del temperamento pituitoſo, o flemmatico.

I *Pituitoſi*, o *flemmatici* anno quaſi tutti una ſtatura vantaggioſa; le carni laſſe, e molli, coperte di graſſo. I loro *vaſi* ſono di piccoliſſimo diametro, pieni di un *ſangue*, di cui i principj non ſono bene collegati tra loro. Anno la pelle di un bianco di latte, liſcia, bella, fornita di pochiſſimi peli biondi, e fini: i loro capelli ſono biondi, o caſtagni; il loro viſo è rotondo, e pallido, gonfio talvolta; i loro occhi ſono cerulei, grandi, ma ſmorti; la guardatura è umile, e languente; le labbra pallide, ſcolorate: anno ordinariamente aſſai rilevata la ripiegatura del mento; ma queſta graſſezza, come quella di tutto il reſto del corpo, è molle. Le femmine di queſto *temperamento* anno il ſeno colmo, e pieno, ma che non ſi ſoſtiene troppo a lungo. Il contorno del loro

corpo è ſufficientemente bello; ma una pronta graſſezza lo sfigura.

In queſto *temperamento* il *polſo* è *lento*, *molle*, *flessibile*; la *reſpirazione* lenta. Quindi il *pituitoſo* va ſoggetto all' *oppreſſioni* di *petto*; le ſue *funzioni naturali* ſono languide, ed imperfette; ſente poco appetito; *digeriſce* lentamente, e male. Tra tutti gli uomini è quello, che ſopporta più facilmente, e più a lungo la fame ſenza eſſerne incomodato.

Qualità morali dell' uomo pituitoſo, o flemmatico.

Gli appetiti del *pituitoſo* ſembrano ottuſi; i piaceri dell' amore poco lo muovono: le femmine di queſto *temperamento* anno poca propenſione agli uomini. La continenza non è per eſſe una virtù punto penoſa; anzi la maggior parte ſi preſta con pena a ciò, che forma il piacere dell' altre; elleno non ſono nate ſotto il pianeta di *Venere*. Queſto difetto di ſenſibilità rende le funzioni dello ſpirito deboli, e languide, l' immaginazione fredda, la memoria mancante. I *pituitoſi* non ſono atti ai lavori faticoſi, qualora almeno non ſi ſieno avvezzati per gradi. La conſuetudine è la loro legge. Sono naturalmente obbedienti, ed acconci a ricevere l' impreſſioni, che loro vengono fatte. Ma in cambio anno il giudizio retto, il carattere dolce, pacifico, affabile. Non ſono atti alle ſcienze, alle arti di genio. Si limitano a ſeguire le traccie dei loro maggiori, ſenza ſentirne mai voglia di ſuperarli. Lo ſtato di *apatìa* forma la loro felicità.

Tali in ſomma ſono le differenze eſſenziali, che fa d' uopo conoſcere. Tutti i *temperamenti* poſſibili ſono compreſi in queſti quattro caratteri principali. Se da queſta origine, dice il Sig. Le Clerc, preſo ſi aveſſe a dipingere il carattere, i coſtumi, l' uſanze, le conſuetudini degli uomini, e delle nazioni, noi avremmo una ſtoria del mondo morale altrettanto buona, quanto quella, che abbiamo del mondo fiſico).

CAPITOLO DUODECIMO.

Delle Evacuazioni consuete, quali sono le feccie intestinali, le orine, e la traspirazione insensibile.

Quali sieno le principali evacuazioni del corpo umano. Non se ne può sopprimere alcuna senza che la salute ne venga alterata.

LE principali *evacuazioni* del corpo umano sono gli *escrementi*, le *orine*, e la *traspirazione insensibile*. Alcuna di esse non può essere lungo tempo soppressa, senza che la salute ne venga alterata. Quando le materie, che devono sortire dal corpo, vi sono troppo a lungo ratrenute, elleno cagionano non solamente la *pletora*, o una soverchia ripienezza di *vasi*, ma acquistano altresì delle qualità nocevoli alla salute, quali sono l'*acrimonia*, la *putrefazione*, ec.

§. I.

Degli Scarichi di ventre.

E' cosa importante, che gli scarichi di ventre sieno regolari. Perchè?

POche cose confluiscono d'avvantaggio alla conservazione della salute, quanto gli *scarichi* regolari di ventre. Quando le materie feccioše restano troppo a lungo dentro il corpo, esse viziano gli umori; e quando sono troppo prontamente evacuate, seco loro trasportano una gran parte del nodrimento. Il mezzo tra questi estremi è dunque lo stato, che si dee desiderare; ma non si può ottenerlo, che tenendo una condotta regolare nel *vitto*, nel *sonno*, e nell'*esercizio*. Ogni qualunque volta, che le *dejezioni* non sono regolari, si ha fondamento di sospettare qualche difetto nell'una, o nell'altra di queste funzioni.

Cagioni capaci di rendere gli scarichi di ventre irregolari.

Coloro, che mangiano, e bevono ad ore irregolari; quelli che mangiano varie spezie di *alimenti*, che bevono molte sorte di liquori allo stesso pasto, devono star preparati a delle prave *digestioni*, a degli *scarichi* disordinati di ventre. L'irregolarità nel bere, e nel mangiare sconcerta tutte le *funzioni* dell'*economia animale*, e non manca giammai di produrre de' mali. Il soverchio, come il troppo scarso *alimento* produrrà gli stessi effetti. Il troppo alimento cagio-

nerà la *ſcorrenza* di ventre; il troppo poco produrrà la *ſtitichezza*: l'una, e l'altra tendono del pari a deteriorare la ſanità.

Qual'è la quantità degli ſcarichi neceſſarj per giorno ad un adulto.

E' difficile di aſſegnare il numero degli *ſcarichi* che ſono neceſſarj in ciaſcun giorno per la conſervazione della ſalute, poichè queſto numero varia nelle differenti età, nei differenti *temperamenti*; nello ſteſſo *temperamento* a tenore del *vitto*, dell'*eſercizio*, ec. Tuttavolta ſi può convenire in generale, che uno *ſcarico* per giorno baſta ad un adulto, e che una minor quantità è nocevole. Ma queſta regola, come pure tutte le altre, ammette molte eccezioni. Ho veduto delle perſone goder il miglior fior di ſalute, ſebbene non godeſſero di tal benefizio, fuorchè una ſola volta per ſettimana. Una così fatta *ſtitichezza* non è per altro ſenza pericolo. Coteſte perſone poſſono bene per qualche tempo godere una ſalute mediocre; ma alla fine ne riſulteranno de' mali. (1)

Mezzi da uſarſi per eccitare uno ſcarico ciaſcun giorno.

Il mezzo di procurarſi uno *ſcarico* per ciaſcun giorno, è di alzarſi di buon'ora, e di paſſeggiare all'*aria* aperta. La ſituazione, che ſi mantiene ſul letto, e il calore che vi ſi prova, ſono contrarie alla regolarità degli *ſcarichi*. Il calore favorindo la *traſpirazione* mette oſtacolo a tutte le altre *evacuazioni*.

Il metodo commendato ſu queſto propoſito dal Sig.

---

(1) Coloro, che anno il ventre pigro, ſono eſpoſti a parecchi diſordini: quali ſono le *flatuoſità*, le *coliche*, le *emorroidi*, la tenſione, e la gravezza di ventre, che degenerano talvolta in *timpanitide*; il diſguſto, l'amarezza della bocca, le *anſietà*, e talora le *oppreſſioni*; il peſo, e la doglia del capo; le *vertigini*, l'abbattimento, ed alle volte la *paſſione iliaca*; il calore degl'*inteſtini*, l'*infiammazione del baſſo ventre*, ec. Si ſono vedute delle perſone, che dagli ſforzi, che fecero per ſcaricare il ventre, anno avuto dell'*emorragie* dal naſo, ſono cadute *apopletiche*, ed anco, per quel che ſi dice, *epiletiche*. Tuttavolta, dice l'illuſtre Sig. Lieutaud, la *ſtitichezza* non è molto a temerſi, allorchè non ſia accompagnata da veruno di queſti accidenti. Coloro, che ſi cibano di *latticinj*; quelli che anno de' *ſudori* copioſi; i *melanconici*, le *iſteriche*, i *ſcorbutici*, i *podagroſi*, i *letterati*, que' che ſi occupano in lavori ſedentarj, ec. ci ſono più eſpoſti.

Malattie alle quali eſpone la ſtitichezza.

Loke conviene egualmente : ed è di ſollecitare la Natura allo *ſcarico di ventre* ogni mattina, abbiaſi o no di biſogno. Una abitudine di queſta ſpezie può col tempo divenire una ſeconda Narura (z).

Danni delle droghe per rimediare alla ſtitichezza.

Le perſone, che ricorrono con frequenza ai *medicamenti* onde prevenire la *ſtitichezza*, il più delle volte rovinano la loro ſalute. I *rimedj purgativi* ripetuti ſovente indeboliſcono gl' *inteſtini*, e nuocono alla *digeſtione*; in guiſa che cadaun *purgante* ne domanda un altro, finchè alla fine divengono neceſſarj, al pari del *pane*, di cui non ſi può fare a meno in verun giorno. Coloro, che ſono ſoggetti alla *ſtitichezza*, devono piuttoſto recarvi rimedio per via del

Conviene ricercarne il rimedio nella regola del cibo.

vitto,

Negligenza, ed oſtinazione di certuni ſu queſto riguardo.

(z) Ci ſono delle perſone, che ſono ben lungi dal ſeguire queſto conſiglio. La loro negligenza, la loro pigrizia ſu queſto punto è tale, che ſdegnano di ſoddisfare alle loro occorrenze allora appunto, che ſi ſentono ſollecitati. Tali difetti ſono ſegnatamente quelli de' *letterati*, e delle perſone ſedentarie. Se ne ſono vedute a reſtare quindici giorni, tre ſettimane ſenza *ſcaricarſi*; e allora quando la Natura al fine ve li ſforzava, provavano de' dolori, che paragonavano a quelli del *parto*. Conoſco una femmina, che ogni quindici giorni viene aſſalita da una *febbre effimera*, accompagnata da dolori *inteſtinali*, da doglia di capo, e da *vigilie*. Allorchè ſe le abbiano applicati tre o quattro *ſerviziali*, toſto n' è guarita. Ne ho veduto un' altra ſopraffatta da *febbre putrida*, a cui mi fu detto che da tre anni in poi ne andava in ciaſcun anno ſoggetta: tra tutte le altre cagioni, alle quali mi fu dato indizio di penſare, ho creduto doverla attribuire alla mancanza delle *evacuazioni di ventre*. Dopo il ſuo riſtabilimento le conſigliai un *cliſtere* ogni tre giorni, e così ella paſsò l'epoca ordinaria ſenza provare queſta malattia.

Pregiudizio ſull' propoſito de' lavativi.

La maggior parte delle perſone, che anno il ventre chiuſo, anno dell' *antipatia* pei *lavativi*. I *lavativi*, al loro dire, riſcaldano: noi non vogliamo farſene un abito, dicono gli altri. Tutti ſi lagnano di patire, tutti chiedon ſoccorſo, e neſſuno vuole impiegare quello, che gli viene propoſto. Frattanto è certo, che ſe i mezzi conſigliati dall' Autore, ſull' avvertimento di Loke, e il *vitto*, che indica qui appreſſo, non riuſciſſero, un *lavativo* applicato in ciaſcheduna mattina pel corſo di quindici giorni più o meno, ſolleciterà la Natura a così fatta *evacuazione*: e il ſucceſſo, che ne deriverà, confermerà queſta verità, che la conſuetudine può col tempo divenire una ſeconda Natura.

vitto, che delle *droghe*. Devono andar leggermente veſtiti; ſchivare tutto ciò ch'è di natura *riſcaldante*, ed *aſtringente*. Della *dieta*, e dei *cibi* neceſſarj in ſimil caſo, ſi tratterà nell'articolo della *ſtitichezza di ventre*, dove queſto ſtato degl'*inteſtini* è conſiderato ſotto le viſte d'un male. (Ved. Cap. XLI, §. I, della Seconda Parte.)

Regola, che devono ſeguire coloro, che ſono troppo lubrici.

Le perſone, che vanno ſoggette alla lubricità, devono proporzionare il loro *vitto*, ec. alla natura della loro *indiſpoſizione*. Avranno ad uſare degli *alimenti*, che riſtringano, e rinvigoriſcano gl'*inteſtini*, e di que' che più ſi accoſtano alle qualità *aſtringenti*; quali pur ſono il *pane* di *frumento*, fatto di puro fior di farina, il formaggio, le ova, il *riſo* bollito nel *latte*, ec. Le loro bevande vogliono eſſere di vino nero di *Porto*, di vino di *Bordeaux*, di *acquavite*, e d'acqua in cui s'abbia fatto bollire una croſta di pane aduſtato, ec.

La lubricità abituale, deveſi ſovente alla *ſoppreſſione* della *traſpirazione*. Le perſone, che ne ſono moleſtate devono aver cura di tenerſi caldi i piedi; di portare delle flanelle ſulla pelle, e d'impiegare tutti gli altri mezzi capaci di agevolare la *traſpirazione*. Si troverà agli articoli *diarrea*, e *ſcorrenza di ventre* la eſteſa minuta del governo riſguardante coteſta indiſpoſizione. (Ved. Cap. XXII, §. II, e III, della Parte Seconda.)

§. II.

Delle Orine.

E' difficile di ſtabilire coſa alcuna ſulla natura

TAnte coſe poſſono concorrere a cangiare la quantità, e la qualità dell'*orine*, ch'è difficiliſſimo di dare delle regole certe ſu queſti due punti (*a*).

(*a*) E' da lungo tempo, che i Medici anno oſſervato, che la qualità dell'*orine* è incertiſſima, e che trar non ſe ne può nella pratica, che piccoliſſimo vantaggio. Non ſe ne reſterà punto ſorpreſo, qualora ſi conſideri da qual numero di circoſtanze elleno dipendono, e conſeguentemente per quanti mezzi eſſe poſſono venire alterate. Le *paſſioni*, lo ſtato

dell' orine. Perchè?

Il *Dott.* CHEYNE dice, che la quantità dell'*orine* deve pareggiare i tre quarti della parte liquida de' noſtri *alimenti*. Ma ſuppoſto che qualcheduno ſi prendeſſe la pena di miſurare gli uni, e le altre, troverà che tutto ciò, che vale ad alterare la *traſpirazione*; altererà egualmente il corſo dell'*orine* nella ſteſſa proporzione, e che la varietà degli *alimenti* fa altresì variare la quantità dell'*orine*.

Benchè per queſte ragioni, e per altre molte non ſia poſſibile di dare delle regole certe per giudicare della quantità preciſa dell'*orine*, che devono votarſi, tutta via una perſona ragionevole s'accorgerà facilmente, quando eſſe difetteranno ſia in più, ſia in meno.

Cagioni capaci di ſopprimere le orine.

Siccome la libera *evacuazione* dell'*orine* previene, e guariſce parecchi mali, ſi dee impiegare tutti i mezzi poſſibili per promuoverle. Deveſi per conſeguenza evitare tutto ciò, che può ſopprimerle. Quello che contribuiſce a ſopprimere la *ſecrezione*, e l'*evacuazione* dell'*orine*, è la vita ſedentaria: il ſoggiorno di ſoverchio lungo, che ſi fa nei letti troppo ſoffici, e troppo caldi; gli *alimenti* aſciutti, e riſcaldanti; i liquori *aſtringenti*, e riſcaldanti, come il vino nero di *Porto*, il vino di *Bordeaux*, ec. Coloro, che anno indizio di ſoſpettare, che le loro *orine* ſieno in troppo ſcarſa quantità, ovvero que'che ſoffrono alcuni *ſintomi* di *renella*, devono non ſolamente evitare tutte queſte coſe, ma ancora tutto ciò,

---

dell'atmoſfera, la quantità, e le qualità degli *alimenti*, l'*eſercizio*, i veſtiti, lo ſtato dell'altre *evacuazioni*, mille altri motivi concorrono a cangiare ſia la quantità, ſia la qualità dell'*orine*.

Impudenza de'ciarlatani ſu queſto propoſito.

Chiunque farà rifleſſo ſu queſto obbietto, non potrà ſenza eſtrema ſorpreſa vedere l'impudenza di que'cerretani temerarj, che pretendono riconoſcere tutte le malattie dalla ſola iſpezione dell'*orine*, e che in conſeguenza ne preſcrivono i *rimedj*. Queſti impoſtori tuttavia abbondano in folla nell' Inghilterra (e nella Francia); la credulità ſorprendente della plebe procura alla maggior parte di coſtoro delle immenſe fortune.

ch' eſſi poſſono riconoſcere avere qualche tendenza a ſcemare la copia delle loro *orine*.

Le *orine* riſtagnanti troppo a lungo dentro la *veſſica* ſono non ſolamente aſſorbite, e ricondotte dentro la maſſa de' fluidi, ma ancora dal ſoggiornare nella *veſſica* s' addenſano; perciocchè la parte la più acquoſa ſvaniſce; la più craſſa, e quella, ch' è terreſtre, vi rimane. Quindi la *renella*, e la *pietra*; perchè queſte materie anno una tendenza ad accoſtarſi, e ad unirſi tra loro. Per ciò le perſone ſedentarie, e inattive più di quelle, che ſono laborioſe, vanno ſoggette a sì fatti malori.

Malattie cagionate dalle orine riſtagnanti troppo a lungo dentro la veſſica.

Ci ſono delle perſone, che anno perduto la vita, dell' altre che ſono ſtate aſſalite da mali faſtidioſiſſimi, ed anco incurabili, dall' avere per un falſo riguardo rattenute troppo lungo tempo le loro *orine*. Se la *veſſica* è troppo diſteſa, ella perde ſovente parte della ſua azione; eſſa cade in *paraliſia*, e allora diviene egualmente incapace ſia di rattenere le *orine*, ſia di eſpellerle convenevolmente. I doveri della Natura non ſi devono giammai differire. Senza dubbio, che la decenza è una virtù; ma ella non meriterà giammai queſto nome, qualora metta qualcheduno al caſo di riſchiare la ſua ſalute, o di eſporre a pericolo la propria vita.

Accidenti cagionati dal non avere ſoddisfatto al biſogno d' orinare per un falſo riguardo.

Le *orine* poſſono eſſere troppo abbondanti, come poſſono eſſere in troppo piccola quantità. La ſoverchia abbondanza dell' *orine* può eſſere cagionata dai liquori acquoſi, e leggieri; da un uſo eccеſſivo de' *ſali alcalini*; da tutto ciò, ch' è capace d' irritare i *reni*, e diſciogliere il *ſangue*, ec. Sì fatta indiſpoſizione affievoliſce ben preſto il corpo, e conduce alla *conſunzione*. Ella è difficile a guarire: ma ſi può palliarla mercè d' una *dieta* corroborante, de' *rimedj aſtringenti*, come quelli, che noi raccomandiamo nell' articolo *Diabete*, o *fluſſo eccеſſivo di orine*. (Ved. Cap. XXIII, §. I, della Parte Seconda.)

Cagioni, che rendono le orine troppo abbondanti.

§. III.

Della Traſpirazione inſenſibile, e delle cauſe capaci di ſopprimerla.

Di quale importanza ſia la inſenſibile traſpirazione per conſervare la ſalute.

IN generale ſi riguarda la *inſenſibile traſpirazione*, come l'*evacuazione* la più abbondante di tutte quelle, a cui il corpo umano ſoggiace. Ella è d'una sì grande importanza per la ſalute, che noi non ſiamo eſpoſti ſe non ad un piccoliſſimo numero di mali, fino a tanto ch'ella perſiſte: ma dacchè reſta *ſoppreſſa*, tutto il corpo diviene infermo.

Malattie alle quali eſpone la ſoppreſſione della traſpirazione.

Sendo che queſta *evacuazione* è la meno ſenſibile di tutte quelle, cui ſiamo ſoggetti, noi vi preſtiamo meno attenzione. Di là ne avviene, che alcune *febbri acute*, de' *reumatiſmi*, delle *febbri intermittenti*, ec. ſi manifeſtano prima che ſiamo avvertiti della loro cagione, ch'è la *ſoppreſſione* di queſta *traſpirazione*.

Ella è una verità conoſciuta, che l'*infreddature ammazzano più gente, che la ſteſſa peſte*. (Ved. Part. II, Cap. XX, §. I, not. 2.) Eſaminando i noſtri malati troviamo di fatto, che la maggior parte devono le loro malattie o a degl'*infreddamenti* violenti, che anno ſofferto, o a degl'*infreddamenti* leggieri, che anno traſcurato. In vece dunque di fare un critico eſame ſulla natura della *traſpirazione*; ſulle ſue varietà nelle diverſe ſtagioni, nei diverſi climi, nelle differenti *coſtituzioni*, ec. noi paſſiamo ad eſporre le cagioni, che il più comunemente ſono capaci di ſopprimere queſta evacuazione: noi faremo vedere, che mediante una attenzione conveniente può ſottrarſi da queſte cagioni, e dai loro effetti. La ſola mancanza di queſta attenzione coſta annualmente all'Inghilterra (e alla maggior parte dell'Europa) patecchie migliaja di uomini della claſſe più utile.

ARTICOLO PRIMO.

Delle variazioni dell' Atmosfera.

La variazione dei tempi è una delle cagioni le più comuni della soppressione della traspirazione.

UNA delle cagioni le più comuni della *soppressione* della *traspirazione*, e delle *infreddature*, è in questo paese l'incostanza dei tempi, o sia lo stato variabile dell'*atmosfera*. Non v'è paese più della Gran-Bretagna soggetto a simili variazioni. Presso noi i gradi di caldo, e di freddo sono non solamente differenti nelle varie stagioni dell'anno: di sovente cangiano da una estremità all'altra in pochi giorni; talvolta ancora dalla mattina alla sera. Non v'ha alcuno, che non sia in istato di capire quanto cotesta incostanza de' tempi debba arrecare di cangiamento nella *traspirazione* (3).

Mezzo di munirsi contro gli effetti di questa cagione.

Il miglior mezzo di munire il corpo contro gli effetti di questi cangiamenti, è quello di stare esposto all'*aria* in tutta la giornata. Coloro, che restano racchiusi, sono più suscettibili ad *infreddarsi*. Essi divengono sì dilicati, che in generale si risentono dei menomi cangiamenti dell'*atmosfera*; e ai *dolori*, agl'*infreddamenti*, alle *oppressioni* di *petto*, che ad un tratto li assalgono, si prenderebbero per viventi *Barometri*.

Malattie, che nascono da questa sola cagione.

(3) Sebbene in generale noi viviamo sotto un clima più temperato, non possiamo tuttavolta dire di essere al coperto degli effetti perniciosi del passaggio improvviso dal caldo al freddo. Non è raro, che ci scontriamo in giorni, in cui il calore assai forte dalle nove ore della mattina fino alle quattro, o cinque dopo mezzo giorno, dia luogo tutto in un subito ad un freddo assai sensibile, onde sforzarci o a fare dell'*esercizio*, o a ritirarsi dal passeggio: e coloro, che anno l'imprudenza di affrontare l'impressioni vive, che sì fatto cangiamento produce, sono spesso nel dì seguente, o anche nella stessa notte assaliti più o meno prontamente da *flussioni*, da *infreddature*, da *catarro*, da *reumatismo*, e da tutti gli altri mali, a' quali può dar luogo la *soppressione* della *traspirazione*. Verso la fine del mese di Agosto trovasi appunto esposti a cotesti accidenti. Così le malattie di questa stagione sono de' mali di *gola*, delle *schinanzie* spesso *cancrenose*, ec.

ARTICOLO SECONDO.

Degli Abiti bagnati.

Malattie cagionate dagli abiti bagnati.

Gli *abiti bagnati* ſopprimono la *traſpirazione* per la loro freſchezza, e per l'umidità, di cui ſono imbevuti. Queſta umidità aſſorbita dalle *poroſità* della *pelle*, e meſchiata agli umori del corpo, accreſce in particolar modo il pericolo. Le *coſtituzioni* le più robuſte non ſono immuni dagli accidenti, che cagionano gli abiti bagnati. Queſti tutto giorno producono delle *febbri*, de' *reumatiſmi*, e degli altri mali pericoloſi, preſſo anco la gioventù ſteſſa, e nelle perſone della miglior ſalute.

Mezzi di prevenirle.

E' impoſſibile, che quelli, i quali ſono frequentemente eſpoſti all'*aria*, ſchivino ſempre di avere gli abiti bagnati: ma ſi può per lo più minorare i loro effetti malefici, qualora non ſi prevengano interamente col cangiare prontamente di veſtimenti. Se non ſi abbia il potere di farlo, conviene continuare ad agire fino che gli abiti ſieno raſciutti.

Negligenza delle perſone campeſtri su tale propoſito.

Ma la maggior parte delle perſone campeſtri ſono ben lontane dal uſare ſimili cautele: ſi vedono al contrario ſederſi, o coricarſi nei campi, avendo i loro veſtiti bagnati, e il più ſpeſſo ancora dormire tutta la notte in queſto ſtato. I danni, che da sì fatta condotta ne riſultano, devono eſſere più che baſtevoli per indurre gli altri a non commettere la ſteſſa imprudenza.

ARTICOLO TERZO.

De' Piedi umidi.

Malattie cagionate dalla umidità de' piedi.

L'*Umidità* de' piedi cagiona ſoventemente de' mali pericoloſi. La *colica*, l'*infiammazioni* del *petto*, la *paſſione iliaca*, la *collera-morbo*, ec. ne ſono tutto il giorno le conſeguenze. E' vero, che l'abitudine ne rende gli effetti meno pericoloſi; ma biſogna, per quanto è poſſibile, evitare l'umidità de' piedi.

Sopra tutto nelle

Le perſone dificate, quelle che non ſono accoſtu-

nate ad avere nè gli abiti, nè i piedi bagnati, de- persone di-
vono ſtarſene ſingolarmente avvertiti ſu queſto pro- licate.
poſito (4).

ARTICOLO QUARTO.

Dell' Aria notturna.

LA *traſpirazione* è di ſovente *ſoppreſſa* dalla freſcu- La freſ-
ra dell' *aria notturna*. Il perchè deveſi riparare da chezza
queſt' *aria* anche nell' eſtate. La *rugiada*, che cade sì dell' aria
copioſamente dopo il calore del giorno, rende la notturna
notte più dannoſa dello ſteſſo freddo: di là avviene, ſopprime
che nei paeſi caldi la *rugiada* della ſera fa, che que- la traſpira-
ſto tempo della giornata ſia più pericoloſo di quello zione.
non lo è nei paeſi più temperati.

So ch' è aſſai gradito dopo un giorno caldiſſimo il reſpirare l' *aria* freſca della notte: ma sì fatto piace-re deve fuggirſi da quei che ſono geloſi della loro ſalute. Gli effetti della *rugiada* della ſera ſono per verità preſſo che impercettibili; ma non ſono però meno da temerſi.

Noi conſigliamo per tanto i viaggiatori, i lavo- Malattie,
ranti, e tutti coloro, che reſtano eſpoſti ai calori che può ca-
del giorno, di evitare gli effetti della *rugiada* con la gionare la
maggiore ſollecitudine. Tali effetti divengono dan- rugiada
noſi in proporzione del grado di forza, che ha avu- della ſera.
to la *traſpirazione*. Coloro che abirano de' luoghi pan-tanoſi, e che traſcurano queſte cautele, ſono aſſaliti nei tempi in cui le eſalazioni, e la *rugiada* ſono ab-

---

(4) Abbiamo dato (pag. 213, e nota 5, di queſto Volu- Mezzi di
me) alcuni avvertimenti ai Viaggiatori, che ſi trovano bagna- prevenirle.
ti, tanto dalle burraſche, come dalle pioggie, alle quali ſo-no ſpeſſo coſtretti di eſporſi. Abbiamo detto, che i *bagni dei piedi*, della *gambe*, o i *bagni univerſali*, ſono utili in queſti caſi: eſſi convengono egualmente quando una perſona ſia bagnata per qualſivoglia altra cagione. Ella non può fa-re di meglio, che lavarſi il più preſto poſſibile con dell' ac-qua tiepida. Se ſia bagnata un po' più del mediotre, ella ſi metterà tutta intera in un *bagno tiepido*, in cui, come l' ab-biamo ancora detto, ſi può diſciogliere un poco di *ſapone*.

bondanti, da *febbri intermittenti*; da *ſchinanzie*; ec. (5).

ARTICOLO QUINTO.

Dei Letti umidi.

Come i letti divengano umidi.

SE dormaſi dentro de' letti umidi, non ſi tarda a provare una *ſoppreſſione* di *traſpirazione*. I letti divengono umidi, ſia perchè non ſe ne fa uſo veruno, e che ſono dentro a caſe umide; ſia perchè ſono dentro a camere ſenza fuoco. Niente di più a temerſi dai viaggiatori quanto i letti umidi; e ne ritrovano ſpeſſiſſimo nei luoghi, dove rare ſono le legna.

I viaggiatori ne rincontrano ſpeſſo di tali.

Quando un viaggiatore intirizzito di freddo, e bagnato arriva ad un albergo, ei può mediante un buon fuoco, e una bevanda *diluente* calda, e un letto aſciutto richiamare la *traſpirazione*; ma qualora venga condotto in una camera fredda, e che ſia coſtretto di coricarſi ſopra un letto umido, la *traſpirazione* ſi

---

L' aria notturna è ſopra tutto nociva agl' infermicci e ai convaleſcenti.

(5) Se l' *aria notturna* è nociva alle perſone in ſalute, quanto più non lo dovrà eſſere alle cagionevoli, e ai convaleſcenti? Queſti ultimi ſono ſegnatamente quelli, che vi ſi arriſchiano talvolta la ſera d'una bella giornata in un giardino, nelle vie, ec. Le femmine, che ſortono dal letto dopo il parto, ne provano tutto giorno degli accidenti i più gravi. I *ſpargimenti*, le *poſteme* del *latte* ſpeſſo non riconoſcono altra cagione. A sì fatte cagioni parimente debbonſi la maggior parte delle ricadute, maſſime ne' mali di capo, e del *petto*.

Ora del giorno, in cui ſi può far prender aria a un convaleſcente. Mezzi di preſervarſi dai pravi effetti dell' aria notturna.

Il momento migliore per far prender *aria* a un *convaleſcente* è dunque la mattina tra le nove, o dieci ore di Francia nei giorni di gran caldo: nei temperati ciò ſarà dopo le dieci della mattina fino alle quattro della ſera, ſtando avvertiti di ſchivare il ſole.

Noi faremo oſſervare, che ſi fuggirà una parte degl' inconvenienti dell' *aria notturna*, ſe coſtretti da qualſiſia cagione a non ſortire, che in queſto tempo, ſi avrà cura di non reſtare immoti ſul luogo, ma di tenerſi inceſſantemente in cammino. L' *eſercizio*, e il paſſeggio rintuzzano l' impreſſione della *rugiada*; eccitano la *traſpirazione*, che viene ben preſto a ſopprimerſi, qualora ſi reſti a ſedere.

ſopprime del tutto ; e ne riſultano le più dannevoli conſeguenze .

Essi devono quanto la peste fuggire gli alberghi, dove si ritrovano di sì fatti letti. Perchè ?

I viaggiatori devono evitare gli alberghi , che ſi ſanno avere de' letti umidi , con tanta ſollecitudine , quanto una caſa infetta di *peſte* , poichè non v' ha alcuno per quantunque ſiaſi robuſto , che poſſa eſſere al ſicuro da' pericoli , a' quali ſi è eſpoſto dentro a sì fatte abitazioni .

I letti di riserva sono spessissimo umidi : e come ?

Gli alberghi non ſono le ſole caſe in cui ſi rincontrano dei letti umidi ; i letti , chiamati *letti pegli amici* , che in cadauna famiglia ſi riſervano ai foreſtieri , non ſono meno da temerſi . Le lenzuola , le copertine , delle quali comunemente non ſerveſi , divengono umide . Come mai è poſſibile , che i letti , i quali ſpeſſo non ſono adoperati , ſe non due o tre volte per anno , ſi tengano aſciutti ?

Mali che cagionano.

Niente di più comune , quanto il ſentire a lamentarſi di eſſerſi *infreddato* per aver cangiato di letto ; la ragione n' è evidente . Se ſi aveſſe cura di non coricarſi , che ſu letti , de' quali ſerveſi tutti i giorni , non ſi proverebbero che di rado le conſeguenze funeſte , che accompagnano la mutazione di letto .

Le persone dilicate non devono mai coricarsi su questi letti.

Nulla più è da temerſi da una perſona dilicata , che ſi trova in viſita , quanto di accettare di dormire dentro un letto , che riſervaſi pei foreſtieri . Queſto atto apparente di compiacenza diviene per eſſa un male reale .

Mezzi di prevenire gl' inconvenienti dei letti umidi.

Si poſſono nelle famiglie prevenire tutti queſti inconvenienti , ordinando a' dimeſtici di dormire nei letti di riſerva , e di laſciarli , quando vi giungano de' foreſtieri . Negli alberghi ne' quali i letti ſono tutti i giorni impiegati , non v' è coſa migliore , che di accendere di ſpeſſo del fuoco dentro le camere , dove ſono poſti , e di apparecchiarli con biancherie aſciutte .

Costume micidiale della maggior parte degli alberghi.

Il coſtume micidiale , che diceſi eſſere praticato nella maggior parte degli alberghi , di non mettere al bucato le biancherie a miſura , che ſi ſono adoperate , ma di contentarſi per riſparmiarne l' imbiancatura di riſciacquarle nell' acqua ſemplice , di ſpremerle , e di metterle in ſeguito nei letti , dovrebbe , come toſto ſi veniſſe ad accorgerſene , eſſere punito con la maſſima ſeverità . Queſto è un vero aſſaſſinio , da

cui non è possibile il sottrarsi più che dal *veleno*, o da una archibuggiata.

Le biancherie, che non sono state al bucato, non devono giammai mettersi in opra, se prima non sieno asciutte al fuoco.

Le biancherie, massimamente quelle, che non sono state sotto il bucato, ma solamente lavate nell' acqua, non devono giammai mettersi in opra, se prima non sieno state asciugate al fuoco per un intervallo conveniente di tempo. Tale precauzione è parimente necessaria nell' estate per questa spezie di biancherie, almeno se lungo tempo non sia, dacchè sono state lavate. Noi crediamo questi avvertimenti altrettanto più necessarj, quanto che i viaggiatori negli alberghi di niente più si affannano, che del mangiare, e del bere, e non si prendono verun pensiero del dormire, ch'è certamente d'una importanza rilevante del pari.

ARTICOLO SESTO.

Delle Abitazioni umide.

Attenzione, che bisogna avere nella scelta della situazione d'una casa.

LE *case umide* producono egualmente degli effetti dannevolissimi. E perciò le persone, che fanno fabbricare, dovrebbero con la più grande avvertenza scegliere una situazione, che fosse asciutta. Una casa inalzata sopra un terreno umido, e pantanoso non potrà giammai essere asciutta perfettamente. Ogni casa, almeno quando non sia fabbricata in un luogo affatto asciutto, deve avere il primo piano elevatissimo. I domestici, e gli altri servidori, che si obbligano a dormire nelle cantine, ne' luoghi bassi a pian terreno, conservano di rado una buona salute; ma i padroni devono certamente avere una non minor attenzione per la salute de' loro famigli, che per la loro propria.

Malattie alle quali espongonsi allorchè si abitano delle case fabbricate di fresco.

Niente di più ordinario, quanto di vedere delle persone, che per fuggire degl' inconvenienti frivoli, avventurano la loro vita coll' abitare delle case quasi subito, che sono state inalzate, fabbricate, ec. Queste abitazioni sono non solamente pericolose a motivo della loro umidità; ma sì pure lo sono a cagione delle particole, che esalano dalla *calcina*, dalle pitture, ec. L' *asma*, la *consunzione*, le altre malat-

tie dei *polmoni* sì comuni tra coloro, che lavorano nelle fabbriche, abbaſtanza provano, quanto le caſe fabbricate di freſco debbano eſſere malſane (6).

Maniera particolare, per cui ſi rendono le caſe umide in certi cantoni.

Le caſe ſpeſſo ſi riducono umide da una politezza mal inteſa. Voglio dire dall'uſanza pernicioſa di lavare le ſale nel momento avanti, che vi entrino le perſone. Parecchie di queſte perſone ſono in allora certe d'*infreddare*, almeno ſe non reſtino, che pochiſſimo tempo dentro una ſtanza, che ſia ſtata di tal guiſa lavata. Le perſone dilicate devono fuggire con la maggior ſollecitudine da queſti appartamenti, e quelle che ſono robuſte, non ſono però al ſicuro dai pericoli, ai quali ſi eſpongono.

ARTICOLO SETTIMO.

Del paſſaggio ſubitaneo dal caldo al freddo.

Cagioni le più frequenti delle infreddature.

IL paſſaggio ſubitaneo dal caldo al freddo è una delle cagioni le più frequenti della *ſoppreſſione* della *traſpirazione*. Radamente infreddaſi, quando non ſia che ſi abbia ſofferto un gran caldo. Il calore rareſà il *ſangue*,

---

(6) E' difficile di fiſſare il tempo neceſſario, acciocchè una caſa fabbricata di freſco ſia perfettamente raſciutta da ogni umidità. Ciò dipende dalla ſua ſituazione, e dalla quantità della calcina impiegata nella ſua coſtruzione. Le caſe fabbricate tutte di pietra meno ne eſigono; tuttavia la prudenza vuole parimente, che ſi laſcino aſciugare per un anno almeno. Una caſa, in cui ſi è impiegata molta calcina eſige per lo meno un pajo d'anni avanti di eſſere abitata; e quelle che ſono tutte fabbricate di rotami di pietra, e di geſſo ne chiedono d'avvantaggio.

Gl'inconvenienti, che riſultano da queſti alloggiamenti intempeſtivi, eſigerebbero ſenza dubbio l'attenzione del miniſtero. Un proprietario avido di godere della rendita de' ſuoi fondi, ſi affretta di appigionare gli appartamenti della ſua caſa, e ſovente ella non è ancora terminata di fabbricarſi, che ſe ne vedono eſpoſti i cartelli. L'intereſſe lo porta ſpeſſo a fare dei diſſalchi conſiderabili per avere più prontamente degli affituali: queſti adeſcati da sì fatto allettamento ſi precipitano in una caterva di mali, de' quali le affezioni di *petto*, e i *reumatiſmi* ſono i più comuni.

affretta la *circolazione*, ed accreſce la *traſpirazione*: Ma qualora queſti effetti del calore ſono repentinamente ſoppreſſi, ne riſultano le conſeguenze le più dannoſe. E' impoſſibile ſenza dubbio, che gli artigiani in alcune circoſtanze non tollerino del calore ſoverchio; ſta però ſempre in loro potere di rinfreſcarſi gradatamente in un luogo aſciutto; di coprirſi de' loro abiti, quando tralaſciano il lavoro, e di guardarſi dal dormire al ciel ſereno. Tali precetti, quando bene ſi oſſervino, preveniranno ſovente delle *febbri*, e degli altri mali pericoloſi (7).

Non ſi devono bere liquori freddi, ed acquoſi, quando ſentaſi caldo.

Niente di più comune del vedere alcune perſone, le quali avendo caldo, bevono copioſamente de' liquori freddi, ed acquoſi: tale pratica è dannevole all' eſtremo. E' vero, che ſi tollera difficilmente la ſete, e che la brama di ſoddisfare a queſto biſogno della Natura, di ſovente più forte della ragione, c' induce a fare ciò, che queſt' ultima diſapprova. Ma tutte le genti di campagna ſanno, che ſe permettaſi ai cavalli di riempierſi di acqua fredda dopo un violente *eſercizio*; e che poſcia ſi facciano entrare nella ſcuderia, o che ſi laſcino in ripoſo, queſto è il vero mezzo di ucciderli. Il perchè eſſi bene ſi guardano dal tenere sì fatta condotta: biſognerebbe per tanto, che aveſſero lo ſteſſo riguardo per ſe medeſimi.

Mezzi di eſtinguere la ſete ſen-

Si può calmare la ſete ſenza riempierſi d' una quantità eccedente d' acqua fredda. La Natura ci offre

---

Conſuetudine pericoloſa degli artigiani, che lavorano all' aria aperta.

(7) Queſto è tuttavolta ciò, che non pratica il popolo in generale. I lavoranti ſopra tutto, i muratori, gli operaj, che lavorano ordinariamente in camicia, quaſi per tutto il corſo dell' anno, ma ſegnatamente la ſtate, anno il coſtume di ricondurſi alle loro caſe ſenza eſſere altrimenti veſtiti; o ſe portino con eſſo loro le proprie veſti, ſi vedono però la ſera ritornare dal loro lavoro con gli abiti ſteſſi ſui loro utenſili, in vece di coprir ſe medeſimi. Di qui naſcono le malattie *catarrali*, e i *reumatiſmi* cotanto frequenti tra queſta claſſe di uomini. Tocca a quelli, che anno iſpezione ſu queſti operaj, e che ſono doppiamente intereſſati per la loro conſervazione, a farne conoſcere il pericolo di sì fatta condotta, e ad impiegare la propria autorità per farli cangiare di uſanza.

delle frutta, e delle piante *acide* ſenza numero, che poſſono col maſticarle eſtinguere la ſete. L' acqua tenuta per qualche tempo in bocca, e rigettata dappoi, produce lo ſteſſo effetto: ſe di ſpeſſo ſi ripeta tale operazione; ſe prendaſi una boccata di pane, e che ſi maſtichi a lungo con un buon ſorſo d'acqua, ſi calmerà ancora più ſicuramente la ſete, e ſi correrà anche meno di pericolo. Allorchè una perſona è eſtremamente riſcaldata, un gran ſorſo d'*acquavite*, o di qualſiſia altro *liquore ſpiritoſo*, quando poſſa averſene, deve eſſer preferito a qualunque altra bevanda.

Senza riempierſi di acqua fredda.

Ma qualora una perſona eſſendo riſcaldata abbia avuto tanta imprudenza di bere abbondantemente di qualche liquore freddo, biſogna, ch' ella continui ad eſercitarſi, ſino a che la bevanda ſi ſia interamente riſcaldata dentro allo *ſtomaco*.

Coſa deeſi fare, allorchè eſſendo riſcaldati, s' abbia bevuto freddo.

Sarebbe coſa nojoſa l' annoverare tutti i mali effetti, che produce il bere de' liquori freddi, ed acquoſi, quando alcuno trovaſi riſcaldato. Ciò ha talvolta cagionato delle morti ſubitanee. Le *raucedini*, le *ſchinanzie*, le *febbri* di vario genere ne ſono le conſeguenze ordinarie.

Effetti de' liquori freddi, allorchè trovaſi riſcaldato.

E' altresì pericoloſo, quando ſentaſi del caldo, di mangiare copioſamente delle frutta acerbe, dell' inſalata, ec. Queſti *alimenti* per verità non producono effetti così pronti, come i liquori freddi; ciò non oſtante poſſono nuocere, onde biſogna aſtenerſene.

Le frutta acerbe, la inſalata, ec. ſono altresì nocevoli in queſti caſi.

Trattenerſi in una camera calda; bere de' liquori caldi, ſino a che li *pori* ſieno totalmente aperti, ed eſporſi immediatamente dopo all' *aria* fredda, queſto è tenere una condotta la più pericoloſa. Le *infreddature*, la *toſſe*, le *infiammazioni* di *petto* ne ſono gli effetti ordinarj. Pur tuttavia, che v' ha di più comune di queſta condotta? Vedonſi tutto giorno di quelli, che dopo avere bevuto de' liquori caldi per l' intervallo di alquante ore, vanno a diporto a piedi, o a cavallo per lo ſpazio di parecchie miglia, la notte all' *aria* fredda, mentre che degli altri s' aggirano per le ſtrade.

A che eſponeſi, quando dopo d' eſſere reſtati in una camera calda, e aver bevuto caldo, ſi forta all' aria.

Si ha il coſtume, allorchè una camera è aſſai riſcaldata, di farne aprire le fineſtre, e di metterviſi

Quanto ſia pericoloſo il tenerſi

vicino ad una finestra aperta in una camera calda.

d'appresso: questa pratica è delle più funeste. Meglio sarebbe, che si restasse all'*aria* aperta, di quello che trattenersi in una tal situazione, perchè non v'ha in allora, se non un lato del corpo, che sia esposto alla corrente dell'*aria*. Le *febbri infiammatorie*, la *polmonìa*, la *consunzione*, ec. sono spesso state la conseguenza di tenersi con abiti leggieri in vicinanza d'una finestra aperta.

Dormire, o lavorare con le finestre aperte non è meno da temersi.

Il dormire, ovvero anco lavorare con le finestre aperte non è meno da temersi. Non si dee farlo, giammai, nemmeno nella stagione la più calda. Ho veduto degli artigiani assaliti da malattie gravi per aver lavorato in camicia dinanzi ad una finestra aperta. Io avverto ciascheduno di essi di non tenere giammai sì fatta condotta.

Il mantenere gli appartamenti troppo caldi, è una cagione certa d'infreddare.

Niente più espone ad *infreddare*, quanto il mantenere i propri appartamenti soverchiamente caldi. Questo è un vivere in una spezie di stuffa, e non si può sortirne fuori, o visitare anche soltanto il suo vicino, senza esporre a pericolo la propria vita. Quando non v'abbia veruna altra cosa, che vi ci obblighi, teniamo i nostri appartamenti moderatamente caldi; ciò dee bastarci; giacchè ogni appartamento troppo caldo è nocivo alla salute. (Ved. p. 193, di questo Volume nel corso della nota 4.) Il calore distrugge l'energia, e l'*elasticità* dell'aria: la rende meno acconcia a dilatare i *polmoni*, e alle altre funzioni della *respirazione*. Quindi la *tisichezza*, e le altre malattie dei *polmoni* sono comuni alle persone, che lavorano nelle fucine, nelle vetraje, ec.

Malattie cagionate dall'essersi tuffati nell'acqua fredda, essendo riscaldati.

Vi sono delle persone tanto imprudenti, e stolte a segno di tuffarsi nell'acqua fredda, mentre si trovano riscaldate. Non solamente le *febbri*, ma ancora la *follia* sono state le conseguenze funeste di sì fatto costume. Per verità questo modo di operare non può essere, che quello d'un *frenetico*, e non merita che vi ci occupiamo d'avvantaggio.

Mezzi di evitare l'infreddamento.

Risulta dalle nostre riflessioni sulle cause ordinarie dell'*infreddature*, che non v'ha persona, che non debba con la maggiore sollecitudine evitare ogni *passaggio subitaneo dal caldo al freddo:* che bisogna tenersi per quanto è possibile in una temperatura eguale; e nel-

la ſuppoſizione contraria, non rinfreſcarſi che gradatamente.

Accaderà forſe, che parecchie perſone s'immaginaranno, che un'attenzione ſcrupoloſa ſu i precetti, che abbiamo pur ora eſpoſti, non tenderebbe, che a renderle dilicate. Io mi credo ben lungi dal meritare sì fatto rimprovero, poichè la prima legge, ch'io propongo per ripararſi dall'*infreddature*, è di raſſodare il corpo coll'eſporſi tutti i giorni all'*aria* aperta. (Ved. Part. Seconda Cap. XX, alla fine del §. I, che tratta dell'*infreddatura*.)

Noi terminaremo ciò, che avevamo a dire in queſta prima Parte della noſtra Opera, col conſiglio sì giuſtamente decantato di CELSO, relativamente alla conſervazione della ſalute. „ Colui, dice egli, che „ è dotato di una buona *coſtituzione*, e che ſi ſente „ bene in forze, e di buona voglia, non dee aſſoggettarſi a veruna determinata regola di *vitto*. Dee „ coſtui tenere una ſorta di vita, che ſia varia: ralora ſtar in Città, tal'altra alla campagna; andar „ a caccia, viaggiar per barca; ſtar in ripoſo bensì „ talvolta, ma più ſpeſſo ancora far *eſercizio*: non „ iſchivare qualſiſia ſorta di cibo, che ſia in uſo fra „ il comune del popolo: dee però mangiare talvolta „ più, tal'altra meno: così parimenti alle volte „ trovarſi in conviti, alle volte tenerſene lontano. „ E' meglio prendere alimento due volte il giorno, „ che una ſola; e mangiare di tutto con libertà, „ purchè il cibo ſi digeriſca „.

Conſiglio di Celſo relativamente alla conſervazione della ſalute.

„ In quanto ai piaceri dell'amore non ſi devono „ ricercare con troppa avidità, nè fuggirli con troppo di ritroſìa. Queſti piaceri uſati di rado riſvegliano dell'attività; e danno della leggerezza al „ corpo, laddove preſi con eccesſo, lo rendono fiacco, pigro, e ſnervano il *temperamento*. Devonſi „ ſchivare con la maggiore ſedulità, ed attenzione, „ finchè ſi goda ſalute, tutti gli eccesſi di qualſivoglia genere, onde non alterare e rovinare quel vigor di *coſtituzione*, neceſſario per ſopportare le malattie, allorchè arrivano „.

(*Hæc bene ſi ſervas, tu longo tempore vives.*)

RICAPITOLAZIONE,

OVVERO

ESTRATTO SUCCINTO

Dei precetti li più importanti ſopra la maniera di prevenire le malattie, e di conſervarſi in ſalute, oggetto principale di queſta Prima Parte.

NEll'infanzia ſi ſtabiliſcono i fondamenti d'una buona, o malſana *coſtituzione*. E' dunque di maſſima importanza, che i genitori ſieno iſtrutti degli obblighi, che anno contratto verſo i loro figliuoli, affinchè conoſcano i mezzi valevoli di fortificare la loro *coſtituzione*, e s'affrettino a metterli in opra, e a rimuovere tutto ciò, che tende ad indebolirli.

Per conſeguenza non ſi perderà mai di viſta queſto principio, cavato dalla Natura, che la ſanità de' figliuoli deriva da quella de' genitori. Ne' maritaggi ſi ſtudierà di conſultare la ſanità degli ſpoſi così ſcrupoloſamente, come ſi devono conſultare le inclinazioni; poichè dal concorſo delle diſpoſizioni dell'anima, e del corpo riſulta la felicità della ſocietà, la ricchezza, la forza, e la ſicurezza degli Stati.

I padri, e le madri riguarderanno come uno dei loro doveri i più eſſenziali di nodrire, di allevare, e di formare eglino ſteſſi il corpo, lo ſpirito, e il cuore de' loro figliuoli. Gli uomini mercè i loro conſigli, e le loro cognizioni deſteranno il coraggio delle proprie mogli; diſſiperanno i pregiudizj, a' quali per la maggior parte ſono in preda. Eſſi le aſſiſteranno in una parte delle cure, che i figliuoli eſigono, e divideranno con eſſe le pene, poichè devono godere in comune dei piaceri, che procura una famiglia in buona ſalute, forte, vigoroſa, allevata nella pratica eſatta della virtù, e de' ſuoi doveri verſo i ſuoi genitori, verſo la ſocietà, verſo la patria.

Le femmine nodriranno elleno ſteſſe del proprio latte i loro figliuoli. Non v'è caſo veruno, eccettuato quello della privazione di queſto nodrimento natu-

naturale, il quale poſſa diſpenſarle da queſto ſacro dovere: e ancora in queſto caſo abbiamo provato, che non devono per ciò affidare i loro bambini a delle nutrici mercenarie. Abbiamo a queſto propoſito riferito l'eſempio *delle Tedeſche*.

Eſſe non faſcieranno i loro fanciulli: rimuoveranno dai loro membricciuoli fleſſibili, e ſuſcettibili della menoma impreſſione le faſce, le legature, tutti quegli imbarazzi, che fanno gemere la Natura, e la ragione. Si perſuaderanno facilmente, che non è eſagerato il dire, che il deſiderio dell'*eſercizio* naſce con noi, quando rifletteranno, che nel loro ſteſſo grembo il bambino gode di tutto l'*eſercizio*, che gli è permeſſo. Que' movimenti, quelle ſcoſſe più o meno moltiplicate, più o meno violenti, ch' eſſe riſentono d'ordinario nel quarto meſe e mezzo di gravidanza, mettono queſta verità fuori di dubbio.

Non ſi toſto il fanciullo ſarà nato, che lo porranno ſopra de' pannilini fini, aſciutti, e bianchi di bucato: lo copriranno di altri ſimili, e d'una copertina ſemplice: lo cangieranno toſto che ſi ſarà imbrattato.

Si guarderanno bene dal dargli alcuna delle *droghe* in uſo tra le Raccoglitrici, e le aſſiſtenti alle femmine di *parto*: sì atterranno al primo latte, o ad un' acqua *melata*, ſe il *meconio* ſia reſtato più di tre giorni ſenza uſcire; regoleranno poco a poco la nutritura de' loro figliuolini, non dando loro a poppare, che ogni due, o tre ore nei principj, ogni tre o quattr'ore nel ſeguito, di modo che dopo il ſecondo meſe il fanciullo ſia di già avvezzato a non rettare punto la notte.

Allorchè il fanciullo abbia meſſo i primi denti, la Natura indica, che può prendere degli alimenti più ſolidi del *latte*. S'è data la maniera di preparare sì fatti alimenti, che voglionſi preferire alla *pappa*, e agli altri cibi, de' quali s'impiaſtricciano ordinariamente i fanciulli, piuttoſto che nutrirli.

Quando il fanciullo comincierà ad avere le gengive gonfie; qualora i denti cominceranno a moſtrarſi, una croſta di pane è il ſolo ſonagliuzzo, che loro abbiſogna. Queſta prevenirà tutti gli accidenti, che ſi trae dietro la perdita della ſcialiva.

Non ſi daranno giammai ai fanciulli nè confetti, nè zuccherini, nè veruna delle *droghe* compreſe ſotto il nome di *dolci*. Si negarà loro egualmente ogni ſpezie di frutta, almeno ſe non ſieno ben mature; e in queſto ſtato ſono altrettanto ſalutari, quanto ſono nocevoli, quàlora ſieno acerbe.

Non prenderaſſi maggior briga d'iſtruire i fanciulli a camminare. Si laſcieranno rotolarſi ſopra un tapeto, ſopra una coperta, ec.; sì fatto eſercizio li fortificherà. Poco a poco le loro braccia, e gambe conoſceranno a coſa ſieno deſtinate; di ſei meſi più o meno cammineranno da per ſe ſoli.

Si terranno ſempre netti ſenza veruna affettazione, ſenza veruna ſtudiata ſquiſitezza nei loro veſtiti. L' attillatura non ſerve, che a moleſtarli, che ad anguſtiarli nei loro movimenti, e nei loro *eſercizj*. Si fuggirà l'uſo degl'*imbuſti* di *balena*, di *cuojo*, ec. come una invenzione barbara, più funeſta al genere umano di quello mai lo furono la *peſte*, la *guerra*, ec. I loro veſtimenti ſaranno comodi, e ſciolti, ſempre aſſettati per via di naſtri, o di cordoncelli, giammai con de' ſpilli, e il più tardi, che ſi potrà con delle fibbie, ec.

Si avvezzeranno i fanciulli poco a poco al freddo, e all' intemperie delle ſtagioni. A tal oggetto non ſi veſtiranno giammai più in una ſtagione, di quello che nell'altra. Dopo l'età d'un anno devono andare col capo ſcoperto, e i piedi nudi in qualſiſia ſtagione. Quando ſortiranno, locchè accaderà il più ſpeſſo poſſibile, loro ſi metteranno delle pianelline, per preſervarli dalle ferite, che loro potrebbero imprimere i corpi ſtranieri. I zoccoletti di legno convengono egualmente.

A miſura, che ingrandiranno, ſi cangieranno i loro veſtiti. Gli abitini all' Uſſera, alla Turca, ec. per i garzoncelli; le tonacelle col taglio alla vita, le ſopravveſti, ec. per le fanciulle: tanto gli uni, che le altre larghiſſime, comodiſſime, nette, ſenza ricchezza, nè ſquiſitezza, ſono quelli rieſcono i più appropriati.

Non ſi ſpopperanno i fanciulli, che all'età d' un anno, ed anche più tardi, ſe la madre abbia abba-

ſtanza di *latte*. Si diſporranno allo ſpoppamento mediante il nodrimento, che s'è raccomandato pag. 36, e nota 19, di queſto Volume, e dando loro una croſta di pane aſciutto due o tre volte per giorno, o quante fiate cercheranno di mangiarne. Poco a poco ſi porgerà loro del pane dentro il brodo di vitello, o di pollo, e alla fine dentro quello di bue. Non ſi darà loro carne, ſe non quando avranno denti abbaſtanza per bene ſminuzzarla. Se ne darà in pochiſſima quantità, e la ſera giammai.

E' parimente pericoloſo l'impegnare i fanciulli a mangiar troppo col inzuccherare gli *alimenti*, e l'impedirli di mangiare abbaſtanza, pel timore, che divengano troppo groſſi, e troppo graſſi: queſta ultima follia è ancora più pernicioſa della prima, poichè, come l'Autore lo ha beniſſimo rimarcato, la natura ha pareecchi mezzi, onde sbarazzarſi del nodrimento ſuperfluo; laddove quello, cui ſi fa ſoffrire la fame, non può giammai godere ſalute, e ancora meno divenire forte, e robuſto.

Si ſchiverà di dare ai fanciulli del *vino*, della *birra*, del *ſidro*; in generale di ogni *liquore fermentato*, e a più forte ragione de' liquori da tavola: in queſta età tali bevande ſono tanti *veleni*. Lo ſteſſo ſi dirà degli *alimenti* ſalati, fumicati, di guſto piccante, ec.

La loro bevanda ſarà dell'acqua pura in piccola copia. La *floſcezza* è una delle cagioni le più comuni delle malattie de' fanciulli; per queſta ragione devono bere ſcarſamente.

Si avrà gran riguardo di non coſtringere i fanciulli di qualſivoglia ſeſſo a reſtare ſeduti. L'*eſercizio* è il primo *alimento* della ſalute, l'*aria* buona n'è il ſecondo. I fanciulli, e le fanciulle devono giuocare, correre, ſaltare, ballare all'aria aperta, per quanto ſarà poſſibile, tutti i giorni, e a tutte l'ore, finchè i loro *organi* abbiano acquiſtato abbaſtanza di forza per ricevere i germi dell'iſtruzione; locchè può avvenire più o meno prontamente, ſecondo la maggiore o minore capacità del ſoggetto.

Non è che ſi debbano negligere le diſpoſizioni della mente toſto, che ſi preſentano; ma i padri, e le

madri guidate dalla ragione, ſapranno profittare delle circoſtanze, e la loro tenerezza li ammaeſtrerà a non nutrire lo ſpirito con diſcapito del corpo. La ſanità è il primo de' beni. Senza ſalute, felicità neſſuna. I talenti, le grazie dello ſpirito, le erudizioni, la ſcienza, ec. non ſono acquiſti utili e ſoddisfacenti per la ſocietà, e per ſe ſteſſi, ſe non in quanto che quegli che li poſſede, gode delle facoltà neceſſarie per farli valere; ma qualora il corpo è debile e malato, lo ſpirito ſi rende infermo e languente.

Per tanto non ſi sforzeranno mai i fanciulli al lavoro di qualſiſia natura, prima che la loro *coſtituzione* non ſi ſia bene ſtabilita, ovvero ſi avrà cura di non farne loro che un trattenimento. Ma i ſoli genitori ſono capaci di queſta attenzione. Eglino ſteſſi adunque ſaranno quelli, che alleveranno i proprj figliuoli. Loro faranno apprendere ciò ſolo ch'eglino ſteſſi ſapranno. Non ſi diano pena veruna: ſe il loro figlio ſarà deſtinato a ſaperne di più, il genio, che ſi ſvilupperà coll'età, indicherà ſicuramente la ſpezie di lavoro, o di ſcienza per cui è nato.

Il *bagno freddo* eſſendo una ſpezie di *eſercizio*, egli è vieppiù intereſſante di aſſuefarvi i fanciulli, in quanto che queſti abitano nelle Città, e ſtanno racchiuſi dentro degli appartamenti ſempre poco ventilati.

I fanciulli anno biſogno di molto ſonno. Nei primi meſi dopo il loro naſcimento, dormono più che non vegliano. Ma nel ſeguito il ſonno divenendo meno neceſſario, ſi vedono poco a poco vegliare più che non dormano, finchè alla fine giunti all'età di otto in dieci anni non dormono più delle ſette in otto ore come gli adulti. Si riſpetterà dunque il ſonno de' fanciulli novellamente nati; ma a miſura, che dormiranno meno, che ſi fortificheranno, e diverranno meno ſenſibili, ſi renderà il loro letticciuolo men ſoffice, e più duro, affinchè nel ſeguito poſſano dormire per tutto.

Il luogo dove dormono ſarà il più arioſo dell'abitazioni. I gabinetti, le alcove, gli ſtanzini ſaranno sbandite. Biſogna che una camera da dormire abbia

almeno due aperture opposte, al fine di mantenervi ad arbitrio una corrente d'aria. Non vi si mettano nè padiglioni, nè baldacchini, nè cortine; ovvero tutti questi mobili di addobbamento resteranno aperti nel tempo che il fanciullo sarà nel suo letticciuolo.

Non si lascieranno giammai avvicinare ai fanciulli i servi, i famigli superstizioso; gente tutta disposta a metterli in terrore, a far loro de' racconti di larve, di mangiatori di fantolini, di lupi furiosi, ec., non si lascieranno mai trastullarsi con que' deboli, che non conoscono altra maniera d'intertenerli, che col percuoterli; spaventarli, coll'ispirar loro della tema, del terrore; ec. Tutte sì fatte stoltezze impiccoliscono lo spirito, avviliscono l'anima, e soffocano il coraggio.

E' di somma importanza, che i fanciulli sieno avvezzati ad una vita dura, e difficile, qualunque ne sia il loro destino. Bisogna, che sappiano cosa sia la fame, la sete, e sopra tutto la fatica. Per la qual cosa si regoleranno di buon'ora nei loro pasti. Fa di mestiere, che sappiano da per se soli; che l'appetito è il solo cuoco, di cui gli uomini devono tenerne da conto.

Il moto, le corse, i salti, il ballo saranno dapprima per essi le sole cagioni di fatica. Poco a poco si prenderà maggior cura dei loro *esercizj*. Le occupazioni facili del giardiniere, o d'un arte, o d'un mestiere, che non esiga di restar sedentarj, serviranno ai fanciulli; le occupazioni facili dell' economia domestica s'adatteranno alle fanciulle. Questi esercizj fortificando il corpo degli uni, e dell'altre loro faranno insensibilmente sentir del piacere per il lavoro, li convinceranno della di lui necessità.

I genitori però non perdano giammai di vista, che fino alla pubertà dell'uno e l'altro sesso, non devono avere per iscopo, se non la salute e la forza della *costituzione*: pensino, che il lavoro, ch' esige troppa applicazione, troppa assiduità, scema e distrugge insensibilmente questa stessa salute, le stesse forze: ch' essi s'ingannano grossolanamente, quando s'immaginano di dover trarre il più presto possibile del

vantaggio dalle professioni de' loro figliuoli: che questa utilità apparente, che ne ricavano, è un falso allettamento: che questi stessi fanciulli fatti uomini, odieranno il lavoro, saranno deboli, e per conseguenza lavoreranno tanto meno, nella stessa proporzione appunto, che avranno troppo faticato nella loro infanzia: che il giuoco del volante, della palla, del trucco, del pallone, e le occupazioni serie devono, massime in questa età, succedersi le une all'altre; non però ad ore prefisse, come nei Collegi, e in quasi tutte le Case di educazione, ma piuttosto allorchè lo spirito si porta verso l'uno, o l'altro oggetto: che in fine il loro primo dovere è di formare degli uomini, che per le loro forze, il loro coraggio, e la loro salute divengano la speranza della loro vecchiezza, e sieno utili alla patria col fornirla di soggetti capaci di difenderla ed arricchirla.

Dei Lavoranti, e degli Artigiani, ec.

Verso l'età di tredici in quattordici anni, più o meno, gli uomini si trovano strascinati nell'esercizio d'un impiego, o d'una professione, nella scelta della quale non ne anno avuto sovente alcuna parte, e per conseguenza la trovano talvolta ripugnante tanto alla loro salute, quanto al loro genio. Tuttavolta siccome ciascheduna di queste occupazioni è meno nocevole per se stessa, che per la maniera, onde taluno vi si adatta, è di somma importanza, che ciascheduno venga istrutto di ciò, che deve fare, ed evitare nello stato, ch'egli abbracciò.

Ond'è che i fonditori, i vetraj, i chimici, tutte le persone, che lavorano al fuoco ardente, avranno avvertenza, che i loro laboratoj sieno aperti da tutti i lati, affinchè l'*aria* vi circoli il più facilmente che si può, ficchè possa condurre via prontamente e sicuramente il fummo, e le altre esalazioni perniciose dei corpi, che si abbruciano. Questa libera circolazione rinfrescherà l'*aria*, che asciutta ed adusta non può dilatare convenientemente i *polmoni*, e rende le persone, che si occupano in sì fatti lavori, soggette alle *tossi*, all'*asma*, alla *tisichezza*, ec. Que-

ſte ſteſſe perſone ſi copriranno de' loro abiti avanti di laſciare i loro laboratoj, a fine di non raffreddarſi tutto ad un tratto. Non lavoreranno, ſe non alcune ore di ſeguito.

Si uſeranno le ſteſſe cautele dentro alle miniere, nelle petriere, nei ſotterranei, dove l'*aria* è ſovente impregnata di eſalazioni, che la rendono il più penetrante *veleno*. Il *ventilatore* è indiſpenſabile in queſti caſi. Un'attenzione particolare a queſti medeſimi artefici, è di non trasferirſi giammai digiuni nelle miniere, ec., e di non reſtare troppo a lungo ſotterra; di prendere degli *alimenti* nutritivi; di bere de' *liquori fermentati*, di evitare la *ſtitichezza*, e per tale effetto di prendere di tempo in tempo dell' *olio* d' *oliva*, che ha la facoltà di lubricare, d'intonacare gl' *inteſtini*, e difenderli dalle particole *metalliche*, di cui l'aria è impregnata ſopra tutto nelle miniere. Si può per lo ſteſſo fine maſticare un poco di *rabarbaro*.

Tutte coteſte perſone devono avere la mondezza in venerazione. Per conſeguenza devono lavarſi ſpeſſo, e cangiarſi di abiti tutte le volte, che abbandonano il lavoro. I piombaj, i pittori, gl' imbiancatori, i vaſaj, quelli che colorano i tomaj per le ſcarpe delle femmine, i doratori d'oro, e d'argento, coloro che lavorano nella *biacca*, tutti quelli, che lavorano ſui metalli, i candelaj, quelli che maneggiano le ſoſtanze animali, i cuojaj, quelli che fanno le corde d'iſtrumenti di Muſica, i vendiroſti, i cuochi, i macellaj, i pizzicagnoli, i peſcivendoli, i venditori di trippe, ec. in una parola tutti coloro, il meſtiere de' quali li eſpone all'immondezza, e che per la maggior parte reſpirano de' vapori fetidi animali, tutti queſti eſſendo eſpoſti ai medeſimi accidenti, devono perciò tenere la medeſima condotta per prevenirli.

Gli agricoltori, e tutti quelli che lavorano all' *aria* aperta, eſpoſti per la loro profeſſione alle *traſpirazioni ſoppreſſe*, alle *infreddature*, alle *ſchinanzie*, alle *febbri infiammatorie*, e *intermittenti*, devono evitare di reſtare ſeduti o coricati ſopra la terra umida; di trattenerſi e di ripoſarſi al ſole ſenza lavorare; di

dormirvi, di esporsi alla rugiada, all' *aria notturna*, ec.

Gli uomini, che portano de' fardelli pesanti, i bajuli, gli operaj, coloro che fanno de' lavori faticosi, essendo obbligati d' impiegare molta forza, *respirano* difficilmente: quindi le rotture de' *vasi*, i *sputi di sangue*, le *rotture*, ec. Tutte sì fatte persone, egualmente che i fabbri ferrai, risparmieranno le loro forze, e per conseguenza non lavoreranno troppo lungo tempo di seguito, perchè i *muscoli* violentemente agitati fanno un grande dispendio di *fluido nerveo*, che non può essere riparato, che dal riposo.

Queste stesse persone sono eziandio soggette alla *resipola*, cagionata dalla *soppressione istantanea* della *traspirazione*; dal bere dell' acqua fredda, quando si sente caldo; dai piedi bagnati; dalle abitazioni umide, ec. Queste cagioni stesse possono ancora dar motivo alla *passione iliaca*; alle *coliche*, ai *flati*, e agli altri mali del *basso-ventre*, che provengono tal' altre volte dagli *alimenti indigesti*, e *flatuosi*, come dal pane di fave, di segala, dalle frutta immature, ec.

Con un poco di attenzione si possono prevenire tutti questi effetti nocivi. Per conseguenza quando gli artefici ritorneranno dal loro lavoro intirizziti, o bagnati, si guarderanno bene di non correre al fuoco, e di non immergere le mani nell' acqua calda: si terranno per lo contrario durante qualche tempo a certa distanza dal fuoco; tufferanno le mani nell' acqua fredda, e le stroppiccieranno con una salvietta asciutta: coloro che sono tramortiti dal freddo a segno di perdere l' uso delle membra, le strofineranno colla neve, o con dell' acqua fredda, se loro manchi la neve. Quelli che avranno gli abiti bagnati, ne prenderanno di asciutti sullo stesso momento: quelli, che avranno i piedi umidi, l' immergeranno nell' acqua calda, ec.

Gli artefici avranno cura di ben nuttirsi, e di prendere i loro pasti ad ore regolate. Cotesto precetto è di massima importanza. Avranno avvertenza di prendere un nodrimento sostanzioso, e abbondante, se vogliono schivare le *febbri di cattivo carattere*, e le *malattie della pelle*, alle quali sono sogget-

ti. Si guarderanno di piccarsi di emulazione a segno di volersi l'un l'altro superare; fuggiranno questi eccessi d'imprudenza come la morte, a cui possono essere strascinati.

I soldati, che devono collocarsi nella classe di coloro che si occupano in lavori faticosi, devono tenersi ben coperti, bene nodriti: i loro alloggi anno ad essere asciutti, arioſi, e dèvonsi allontanare quelli, che sono malati da quelli, che si trovano in salute.

Nel tempo di pace, per indurarli all'intemperie delle stagioni, aumentare le loro forze, il loro coraggio, bisognerà occuparli per poche ore del giorno all'aria aperta in lavori pubblici; per questo mezzo si farà loro fuggire l'ozio, il padre di tutti i vizzi, e s'impedirà, che non si dieno in preda agli eccessi dell'intemperanza, che per l'ordinario è loro cotanto nocèvole in tempo di pace, quanto le fatiche in tempo di guerra.

Le persone marittime sono nella medesima classe dei soldati. Si dee invigilare, acciocchè non si abbandonino alle sregolatezze, che fanno perire tanti marinaj sulle coste straniere. Quando sono bagnati, non devono ricorrere nè alle bevande *spiritose*, nè ai *liquori gagliardi*; devono al contrario prendere delle bibite diluenti, calde a certo grado, e coricarsi immediatamente dopo di essersi mutati di abiti.

Si deve usare attenzione, massime nei viaggi di lunga corsa, di provvisionare spezie di radici, di legumi, di frutta, sopra tutto *acide*. Si terranno in sostanza, o se ne spremerà il succo, che si può conservare o fresco, o *fermentato*. In tal caso si farà meno uso delle provvigioni salate, che viziano gli umori, cagionano sì sovente lo *scorbuto*, e tante malattie contumaci. Fa di mestiere, che le genti marittime *acidulino* tutte le loro bevande; bisogna, che custodiscano a bordo della farina, ad oggetto di poter fare del pane fresco in ciaschedun giorno. Conserveranno altresì del *lievito di birra* in pasta; ne faranno una bevanda sul momento, facendolo per alquanto tempo *infondere* nell'acqua bollente. Sì fatto liquore è saniſſimo, e s'è scoperto per uno *specifico* contro lo *scorbuto*.

Si può ancora fare provvigione di *vini* leggieri, e di *sidro*, i quali sebbene *infortiti*, sono niente meno utili. L'*aceto* è uno *specifico* eccellente nella maggior parte de' mali, e dovrebbe usarsi in tutti i viaggi, massimamente in quelli di mare. Si devono ancora imbarcare gli animali, che possono conservarsi vivi. Le persone marittime, i soldati sulle costiere, devono usare la *chinachina* come uno *specifico* contro le malattie, alle quali sono esposti.

Delle Persone sedentarie.

Gli uomini, che si occupano nei lavori sedentarj, devono schivare di star seduti più di tre, o quatt'ore di seguito: 1. per non restare troppo alla lunga senza fare esercizio; 2. per cangiare d'aria, e quindi fuggire tutte le malattie di *petto*, alle quali sono soggetti.

Devono schivare di tenersi lungamente in una positura curva, se non vogliono provare delle cattive *digestioni*, delle *flatuosità*, delle *doglie* di *capo*, de' *dolori* nel *petto*; se non vogliono andar soggetti alla *tabe*, alle *affezioni ipocondriache*, ec. La positura curva impedisce altresì la *circolazione* nelle parti inferiori: quindi i mali delle gambe, per cui sovente le persone sedentarie ne perdono l'uso. Oltre di ciò questa situazione vizia il *sangue*, e gli umori a motivo dello stagnamento; la *traspirazione* è arrestata: quindi la *scabbia*, le *ulcere sordide*, le *pustule* di *reo carattere*, e le altre *malattie della pelle* sì comuni tra questi artefici. La positura curva deforma il corpo; la *spina* perpetuamente piegata prende una direzione inclinata, che tale in seguito si conserva per tutta la vita: quindi l'impedimento delle *funzioni vitali*, il rilassamento universale di tutti i *solidi*, le *scrofole*, la *tabe*, l'*affezione isterica*, e la folla delle *malattie nervose* tanto frequenti, dappoichè i lavori sedentarj sono divenuti sì comuni.

Per conseguenza devono tenersi nella positura la più dritta possibile. Sia che restino in piedi, sia che stieno seduti, devono cangiare di situazione assai sovente nella giornata; abbandonare il lavoro di tem-

po in tempo ; e negl' intervalli paſſeggiare all' aria aperta, correre, cavalcare, darſi a tutti gli *eſercizj*, che poſſono mettere in azione le *funzioni vitali*. Devono guardarſi bene d' impiegare queſto tempo di ricreazione all' oſteria, o a de' trattenimenti ſedentarj. Devono oſſervare la *mondezza* la più ſcrupoloſa.

Dovranno ſchivare gli *alimenti flatuoſi*, di *cattiva digeſtione*, ed oſſervare la più ſevera temperanza. Sarà loro utile l' occuparſi nel lavoro del giardino nei momenti di ozio, ſe abbiano il potere di farlo; prenderanno per eſempio gli artigiani della Città di *Sheffield*.

De' Letterati.

I *Letterati* ſono ancora più eſpoſti a pericolo, che gli altri uomini ſedentarj. Non ſe ne vedono, che in piccol numero, che ſieno forti, e di buona ſalute, e che vivano ſino ad una età provetta. Uno ſtudio non interrotto ha ſpeſſo rovinato in pochi meſi la migliore *coſtituzione*. Penſare continuamente, è, come ſi dice, non voler penſare molto alla lunga.

I *letterati* ſono ſoggetti alla gotta, conſeguenza delle prave *digeſtioni*, e della *traſpirazione* ſoppreſſa. Sono ſovente attaccati di *renella*, e dalla *pietra*, effetti del poco *eſercizio*. Le malattie del *fegato*, come le *oſtruzioni* di queſto *viſcere*, i *ſcirri*, l' *itterizia*, le *indigeſtioni*, la perdita di appetito, la diſtruzione del corpo intero ſono i frutti della vita ſedentaria, alla quale i *letterati* ſono aſtretti. La *tabe* sì comune tra eſſi, è la conſeguenza della poſitura inclinata e appoggiata ſopra un tavolino, ſul quale eſſi travagliano. Una ſoverchia applicazione produce le malattie del capo, l' *apopleſſia*, le *vertigini*, la *pazzia*, la *paraliſia*, le *malattie degli occhi*, le *febbri* di ogni ſpezie, maſſime del *genere nervoſo*, l' *idropiſia*, e l' *affezione ipocondriaca*, malattie le più triſti, e le più diſperate.

Per evitare queſta folla di mali, l' uomo di lettere deve perſuaderſi, che conviene dare ſovente, e durante un tempo convenevole, della calma al ſuo ſpirito, ſia col produrſi in qualche ſocietà aggradevole,

ſia prendendo qualche divertimento, che domandi dell' *eſercizio*, ſia di qualunque altra maniera. Egli non dee reſtare troppo lungo tempo ſeduto, poichè queſta ſituazione turba le *digeſtioni*, diſordina le *ſecrezioni*, e s' oppone alla *traſpirazione*.

L' *eſercizio*, al quale deve abbandonarſi, è quello, che mette tutte le parti del corpo in movimento; tal è il moto a cavallo: ma non dee però prenderlo ſolo, e in un luogo ſolitario; fa di meſtiere, che queſto ſia in ſocietà, in luoghi ameni, e che gli preſentino degli oggetti, che ben lungi dal domandare della applicazione, lo diſtraggano, lo ricreino, e gli facciano dimenticare gli affari del gabinetto.

Biſogna, che il gabinetto ſia ſpazioſo, e molto arioſo. D' uopo è, che un uomo di ſtudio, che legge, e ſcrive molto, ora ſi trovi a ſedere, ora in piedi, e ſempre nella poſitura la più dritta poſſibile. Quegli, che non fa che dettare, dee farlo paſſeggiando. Qualora il poſſa, deve leggere e parlare ad alta voce. Un eccellente *eſercizio* è quello di pronunziare de' diſcorſi in pubblico.

La mattina è ſtata ſempre riconoſciuta per il tempo il più proprio all' *eſercizio*. Tuttavolta tocca all' uomo di lettere ad eſaminarſi; ma non conviene giammai paſſare una mattina intera ſenza fare dell' *eſercizio*. Sia queſto avanti, o dopo l' applicazione, deve farſene un affare importantiſſimo, e deve altresì eſſere attento ſulle proprie ore di ricreazione, come ſu quelle dello ſtudio. Sarà la muſica uno de' trattenimenti graditi de' *letterati*.

Devono ſchivare gli *alimenti agri*, *flatuoſi*, *rancidi*, di difficile *digeſtione*. Sia parca la loro cena, e preſa di buon' ora. L' acqua deve eſſere la loro principale bevanda. La *birra*, che non ſia troppo forte, il buon *ſidro*, il *vino* inacquato loro convengono. Non devono giammai metterſi a tavola immediatamente dopo l' *eſercizio*, nè eſercitarſi immantinente dopo il pranzo. In generale l' *eſercizio* non deve eſſere giammai violento, nè portato ad un grado eccedente di fatica. Devono variarlo di ſpeſſo. I *bagni freddi* loro ſi convengono; poſſono anzi fino ad un certo ſegno loro ſervire in vece di qualſiſia altro *eſercizio*.

Degli Alimenti.

Tutti gli uomini devono uſare la maſſima attenzione ſul *vitto*. Egli è della maggiore importanza per la conſervazione della ſalute. La prima regola da ſeguirſi è di evitare ogni eccesſo. Il troppo, come il troppo poco nodrimento è nocevole. I *vegetabili*, e gli *animali* ſono egualmente proprj a nutrirci; ma deveſi far qualche ſcelta nella qualità di queſte ſoſtanze.

Le biade guaſte ſono tanti *veleni*, ed è maſſimo intereſſe del Governo l'impedirne la vendita. Le altre ſoſtanze *vegetabili* cuſtodite troppo lungo tempo divengono malſane. La carne è ancora più ſoggetta alla corruzione. Non ſe ne dee mai mangiare d'animali, che muojono da ſe medeſimi, poichè allora quelli animali non muojono ſe non perchè ſono malati. Giova egualmente l'aſtenerſi dagli animali, che muojono violentati, perchè il *ſangue*, che ſi ſpande nelle carni, le fa con prontezza imputridire. Le anitre, i majali, tutti gli animali, che vivono d'immondezze, tutti quelli, che ſono ingraſſati con *alimenti* groſſolani, che ſi tengono racchiuſi, che non godono il benefizio dell'*aria* aperta, cagionano delle *indigeſtioni*, e intorpidiſcono gli ſpiriti.

La *carne* preſa in gran copia ha ſovente cagionato lo *ſcorbuto*, e il numeroſo corredo di queſto male, come le *indigeſtioni*, la *melanconia*, l'*ipocondria*, ec. Coloro, che ſono geloſi della loro ſalute non devono mangiar carne fuorchè una ſola volta in ventiquattr'ore. Queſta carne non deve eſſere che d'una ſola ſpezie. Gli *alimenti* non devono eſſere nè troppo ſtemperati, nè troppo aſciutti. Gli *alimenti* acquoſi rilaſſano i *ſolidi*, e rendono il corpo debole. Gli *alimenti* troppo aſciutti comunicano della rigidezza ai *ſolidi*; viziano gli umori, e diſpongono il corpo alle *febbri infiammatorie*, allo ſcorbuto, ec.

L'appetito deve eſſere il ſolo cuoco, di cui debbaſi far conto. Niente è più pericoloſo delle ſalſe piccanti, delle zuppe ſoſtanzioſe, de'condimenti di ſapore acuto: tutte sì fatte preparazioni non ſono

atte che ad eccitare l'ingordigia, e non lasciano giammai di nuocere allo *stomaco*. La carne semplicemente allessa, o arrostita, è tutto ciò, che lo *stomaco* ricerca.

L'*acqua*, che dovrebbe tenerci luogo d'ogni bevanda, deve almeno metterſi in uſo maggiore. L'acqua buona dee eſſere leggiera, ſenza colore, ſenza odore, ec. Queſte qualità non ſi trovano naturalmente che in quelle di fiume. E' d'uopo di aſtenerſi dall'acque che anno ſoggiornato lungamente dentro a' laghi, a' ſtagni, a motivo della *putreſcenza* che anno acquiſtato. Quanto ai *liquori fermentati*, ſe ſieno bevuti con moderazione, poſſono non eſſer punto nocevoli alla ſalute. Ma il loro eccesſo, e l'uſo di quelli che ſono mal preparati, e *falſificati*, ſono micidiali. *I liquori fermentati* troppo gagliardi s'oppongono alla *digeſtione*, ben lungi dall'ajutarla: rilaſſano, e infievoliſcono il corpo, piuttoſto che fortificarlo.

Le perſone che s'occupano in lavori faticoſi poſſono anche far a meno de' *liquori ſpiritoſi*. E' un errore il credere, che tali perſone ne abbiano aſſoluto biſogno. Coloro, che punto non ne fanno uſo, ſono non ſolo capaci delle maggiori fatiche, ma altresì vivono più lungamente degli altri.

I *liquori fermentati* non devono eſſere bevuti affatto recenti, perchè la *fermentazione* non eſſendo ancora compiuta, la loro *aria* ſi ſvolge dentro gl'*inteſtini*; quindi i *flati*. Se ſono troppo vecchi, *inforzano* dentro lo ſtomaco, e nuocono alla *digeſtione*. Tutte queſte ragioni varranno ad indurre ciaſcheduna perſona a prepararſi da per ſe i proprj *liquori fermentati*, quando abbiaſi il potere di farlo. Queſto ſarebbe in oltre un mezzo ſicuro di prevenire tutte le *falſificazioni*, tutte le frodi uſate da coloro, che ne fanno traffico.

Il *pane*, *alimento* il più eſſenziale, il più ſalutare, il più univerſale, non potrebbe domandare troppo di attenzione per averlo puro, e ſalubre. Sarebbe dunque della maggiore importanza, che ciaſcheduno lo preparaſſe da per ſe ſteſſo. Egli non v'impiegherà che de' grani buoni, guardandoſi dal far uſo degl'in-

gredienti che i Piſtori pur troppo ſpeſſo adoperano per renderlo aggradevole alla viſta, ſenza conſultare ſe poſſa nuocere alla ſalute. Il miglior *pane* è quello, che non è troppo peſante, nè troppo leggiero; quello ch'è bene *fermentato*, cotto dal giorno innanzi; ch'è fatto di buona farina di *frumento*, o piuttoſto di *frumento* e di *ſegala* meſchiati inſieme.

Non baſta il ſapere quali ſieno gli *alimenti*, che convengono agli uomini in generale; fa di meſtiere ancora ſapere quali ſono quelli, che convengono a ciaſcheduna *coſtituzione* in particolare. Perciò le perſone che abbondano di *ſangue*, avranno ad eſſere ſcrupoloſe nell'uſo de' cibi ſoſtanzioſi: devono evitare le vivande ſalate, i *vini generoſi*, la *birra* gagliarda, ec. Il loro nodrimento non deve il più ſovente conſiſtere che in *pane* e in *ſoſtanze vegetabili*. La loro bevanda conviene che ſia dell'*acqua*, del *ſiero*, ec.

Le perſone graſſe ſchiveranno ogni ſoſtanza graſſa, olioſa. Mangieranno ſpeſſo delle *rape*, dell'*aglio*, degli *aromati*, tutto ciò, che può riſcaldare, favorire la *traſpirazione*, e l'orina. Berranno dell'acqua, del *caffè*, del *tè*, ec. Faranno molto *eſercizio*, e dormiranno poco. Le perſone magre ſeguiranno una regola contraria.

Quelli che ſono ſoggetti all'*agrezze* devono formare il loro principal nodrimento della carne; quelli al contrario, che anno delle ruttazioni che tendono alla *putreſcenza*, non anno ad uſare, ſe non delle ſoſtanze *vegetabili acide*.

I *gottoſi*, gl'*ipocondrici*, e le *iſteriche* eviteranno tutto ciò, ch'è acido, e atto ad *inacetire* ſullo *ſtomaco*. Il loro nodrimento ſarà magro, leggiero, rinfreſcante, e di qualità *aperiente*. Il *letterato* deve meno nutrirſi di quello, che s'occupa ne' lavori faticoſi e all'*aria* aperta. Gli *alimenti*, che nutrono ottimamente un contadino, ſarebbero *indigeſtibili* da un cittadino.

Ma il *vitto* non deve giammai eſſere troppo uniforme. L'uſare coſtantemente d'una medeſima ſpezie di *alimento*, può avere degli effetti faſtidioſi. Nella prima età della vita queſti *alimenti* ſi ricercano leggieri, nutrienti, di natura *diluente*, ma ripetuti ſoventemen-

te. Nell'età mezzana devono essere solidi, e avere un certo grado di tenacità. Nell'età avanzata, che sembra avvicinarsi all'età prima, deesi seguire il *vitto* di questo periodo. Egli dee essere leggiero, e più diluente di quello dell'età mezzana, e i pasti parimenti devono essere più frequenti.

Non basta per la salute, che il *vitto* sia sano; bisogna ancora, ch'egli sia regolato. Un lungo digiuno, ben lungi dal riparare gli eccessi, dal ristabilire l'azione degli organi, infievolisce lo *stomaco*, e lo riempie di *flati*. Bisogna che gli alimenti sieno presi parecchie volte per giorno, qualora vogliasi riparar le perdite, che il corpo fa continuamente; se vogliasi mantenere gli umori in istato sano, e conservare la loro dilicatezza. Il digiuno è sopra tutto nocevole alla gioventù e alle persone attempate, le quali allorchè anno lo *stomaco* vuoto, sono sovente assalite da *vertigini*, da doglie di capo, da debolezza, da *flati*, a cui il solo rimedio è un poco di *pane* e un bicchiere di *vino*. Deesi abolire la consuetudine di non merendare che con una tazza di *tè*, di *caffè*, ec. e un poco di *pane*. Per starsi bene, è uopo fare una conveniente colezione, e cenare parcamente.

Allorchè una volta siasi assuefatto ad una certa regola di *vitto*, è pericoloso il cangiarlo tutto ad un tratto. Non bisogna farlo che per gradi, sia che vogliasi passare da un nodrimento poco sostanzioso ad un altro più sugoso, sia che si voglia cangiarne la qualità, o toglierne della quantità degli *alimenti*. Tuttavolta un *vitto* troppo regolato può divenire dannoso. E' permesso variare la quantità del nodrimento, sia in più, sia in meno, quando le occasioni si presentano, purchè abbiasi sempre avvertenza alla moderazione e alla temperanza.

Dell' Aria.

Niente più dell'*aria* malsana è contrario alla salute. Le Chiese, e le assemblee, i luoghi tutti, dove l'*aria* si trova sprovvista delle sue qualità, per la *respirazione* degli uomini che vi si trovano assembra-

ti, pel fuoco, pei lumi, ec. divengono nocevoli agli uomini dilicati. L'*aria* delle grandi Città, carica di vapori, e di esalazioni *putride*, che s'innalzano inceſſantemente dalle ſoſtanze tanto *animali*, che *vegetabili*, è egualmente malſana. Le ſtrade delle grandi Città devono eſſere larghe, e molto aperte, acciocchè l'*aria* poſſa circolarvi liberamente.

Importa moltiſſimo il rilegare i cimiterj ſuori delle Città, e di abolire l'uſanza di ſotterrare i morti dentro le Chieſe. Conviene, che le Chieſe ſieno larghe e ſpazioſe, ed aperte da gran numero di fineſtre; che ſieno ſpalancate ogni giorno le porte, e vi ſi mantenga una ſomma nettezza; ſenza di che diverranno dannoſe alle perſone deboli, e cagionevoli.

Gli appartamenti devono eſſere aperti a due *arie* oppoſte, maſſimamente le camere da dormire. In vece di fare i letti toſto che ſe n'è ſortito, deveſi al contrario diſcoprirli, e laſciarli tutta la giornata eſpoſti all'*aria* d'una porta e d'una fineſtra aperta. Nei navigli, nelle prigioni, negli ſpedali, dove non ſi poſſono impiegare sì fatti mezzi, gioverà far uſo del *ventilatore*. Il *ventilatore* è d'una neceſſità indiſpenſabile in queſti luoghi, ſia per la conſervazione della ſalute, ſia per la guarigione de' mali, come per la ſalubrità delle provvigioni. Gioverà ancora metterlo in opera nelle miniere, nelle cantine, nelle ſale de' ſpettacoli, nei vivaj, nei magazzini di biade, ec.

Sarebbe molto da deſiderarſi, che le perſone, le quali ſono obbligate a motivo de' loro affari di paſſare il giorno dentro le Città, ſi portaſſero a dormire in campagna. Qualora reſpirisi un'*aria* buona in tempo di notte, ſi riparano in qualche guiſa gli effetti dell'*aria* inſalubre, che ſi reſpira nel giorno. Gli *aſmatici*, gl'*ipocondrici*, le perſone compreſe di *tabe*, devono fuggire l'*aria* delle Città come la *peſte*.

Fa di meſtiere, che le caſe, le caſtella, ec. ſieno fabbricate in certa diſtanza dai boſchi, dalle maremme, dai laghi, ec.

Ci ſono pochi rimedj tanto ſalutari a' malati, quan-

to l'*aria* freſca. Ella è il più valido *cordiale*, qualora ſi amminiſtri con prudenza. L'*aria* freſca è ſegnatamente neceſſaria dentro le camere, nelle ſale dove ſi trovano parecchi malati raccolti, nelle infermerie, negli ſpedali, ec. Quivi appunto ſono utili i *ventilatori*: ſervendo ai malati, giovano parimenti ai Medici, ai Cerufici, a tutte le perſone impiegate in ſervigio de' malati. Gli ſpedali, ogni caſa deſtinata agl'infermi deve eſſere in una ſituazione favorevole per l'*aria*, e perciò in una certa diſtanza dalle grandi Città.

Dell' Eſercizio.

Una legge, che ſembra univerſale preſſo tutti gli uomini, ſi è, che ſenza *eſercizio* non ſi può godere ſalute. L'inazione fà cadere i ſolidi nel rilaſſamento: quindi delle malattie ſenza numero. Le *oſtruzioni* delle *glandule*, oggigiorno sì comuni, non anno altra cagione, che la mancanza di *eſercizio*. L'*eſercizio* prevenirà dunque sì fatto male; s'opporrà parimente alla debolezza de' *nervi*, e a tutte le malattie *nervoſe*; agevolerà la *traſpirazione*, la *ſoppreſſione* della quale cagiona una folla di mali.

Le perſone deboli, infermiccie; quelle tutte, le di cui occupazioni non eſigono baſtante *eſercizio*, come gli artefici ſedentarj, i mercatanti, i *letterati*, ec. devono farſi dell'*eſercizio* una pratica di Religione; e queſto *eſercizio* vuol eſſere altrettanto regolare, quanto il cibo.

Uopo è bandire il coſtume pernicioſo di reſtare la mattina troppo lungo tempo in letto; coſtume reſo univerſale nelle grandi Città. L'*aria* mattutina fortifica i *nervi*, e adempie fino a certo ſegno all'indicazione del *bagno freddo*. Sarà bene di levarſi ſul far del giorno. Si paſſeggi, ſi cavalchi, facciaſi qualſiſia altro *eſercizio* all'*aria* aperta; ſi troverà avere lo ſpito più ilare, più ſereno in tutta la giornata, ſi avrà più appetito, e tutto il corpo diverrà più forte. Si prenderà ben preſto il coſtume di levarſi in ſul mattino, e ſi troverà piacevole. Nulla più contribuiſce alla conſervazione della ſalute.

L'*eſercizio* è il ſolo *rimedio* per le perſone inattive, che ſi lagnano di dolori di *ſtomaco*, di *flati*, di gonfiezze, d'*indigeſtioni*, ec. Ma in generale l'*eſercizio* deve eſſer preſo all'*aria* aperta. Non biſogna riſtringerſi a un ſolo genere di *eſercizio*, ma abbandonarſi a tutti alternativamente, e trattenerſi il più a lungo ſu quello ch'è il più adattato alle forze e alla *coſtituzione*.

La ſpezie di *eſercizio*, che mette maggior numero di organi in azione è ſempre quello che deveſi preferire: tali ſono il paſſeggio, le corſe, il moto a cavallo, il nuoto, la coltivazione della terra, la caccia, ec. Coloro che poſſono, devono montare a cavallo due o tre ore per giorno a parecchie ripreſe. Sta agli altri d'impiegare lo ſteſſo tempo a paſſeggiare, o a fare degli altri *eſercizj*; poichè l'*eſercizio* non deve mai eſſere troppo a lungo continuato. La ſtanchezza gli toglie tutti gli avvantaggi; e in vece di fortificare il corpo, lo infievoliſce.

La ſcioperaggine cagiona non ſolamente de' mali, ma ancora rende gli uomini inutili alla ſocietà, e dà fomento ad ogni ſorta di vizio. Dire ad un uomo ch'egli è ozioſo, queſto è più che chiamarlo vizioſo. Allorchè lo ſpirito non ſia occupato di qualche obbietto utile, forza è, ch'ei ſi ſtia in traccia d'un qualche piacere, o che mediti qualche triſte azione. L'uomo non è certamente fatto per la ſcioperaggine: queſto vizio roveſcia tutti i diſegni, pei quali è ſtato creato, laddove la vita attiva è la diſeſa più poſſente della virtù, e la conſervatrice più ſovrana della ſalute.

Del Sonno.

I fanciulli devono dormire finchè moſtrano di deſiderarlo. A miſura, che avanzano in età, fa d'uopo regolare il loro ſonno in guiſa, che a dieci, o dodici anni non dormano più di ſette, ovvero ott' ore come gli adulti.

Biſogna formar l'abito di levarſi di buon'ora. Niente di più contrario alla ſalute, quanto il coſtume univerſale, maſſime nelle grandi Città, di non levarſi che vicino al mezzodì.

La notte è il ſolo tempo pel ſonno ; ma ad oggetto di renderlo ſalutare biſogna fare durante il giorno un *eſercizio* ſufficiente, cenare leggermente, e colcarſi con lo ſpirito quanto è poſſibile allegro e tranquillo.

La conſuetudine di dormire dopo il pranzo, quando ſia inveterata, deve eſſere riſpettata : d'altra parte le perſone, che anno i *nervi* dilicati, tali ſono i fanciulli, le femmine, i *letterati*, ritraggono profitto dal ſonno *meridiano*.

Degli Abiti.

Gli abiti devono eſſere relativi ai climi che ſi abitano, alla ſtagione, all'età, al *temperamento*, ec. La gioventù, di cui il *ſangue* è provviſto d'un forte grado di calore, cui rieſce facile la *traſpirazione*, non ha biſogno nel noſtro clima ſe non di veſtimenti leggieri ; ma l'età provetta, per la ragione contraria, abbiſogna di abiti, che fomentino il calore, e la *traſpirazione*. A queſta età convengono i farſettini di *flanella*, i giubboncelli, ec. i quali indeboliſcono la gioventù, la rendono dilicata e molle, e impediſcono di ritrarne dell'utilità, qualora i *reumatiſmi*, o qualche altro male conſimile rendono neceſſarie sì fatte robe.

Sarebbe da deſiderarſi, che non ſi cangiaſſero mai gli abiti di ſtagione. Il panno, ſingolarmente appropriato alla noſtra temperatura, dovrebbe eſſere il ſolo drappo di cui ſi faceſſe uſo. Non v'è preſſo che mai giorno nella ſtate, in cui queſto non ſia ſopportabile. Dal non ſervirſi d'altro che di queſta ſpezie di veſtito, ſi prevenirebbero i mali, ai quali ſi va eſpoſto, quando ſi ripigliano gli abiti d'eſtate troppo preſto, e che ſi ſpogliano troppo tardi. I vecchi ſegnatamente non devono ſapere che ſienſi gli abiti di ſtagione.

Tutta la perfezione d'un abito conſiſte nell'eſſere agiato e netto. Laonde la moda, o la attillatura non devono entrarvi punto nella di lui forma; al contrario non deveſi conſultare che la ſalute, il clima, e la comodità. Uopo è che il *petto*, il *ventre*, le *braccia*, e li *piedi* ſtiano aſſolutamente a lor agio.

Non si userà di veruna maniera di legatura nell' assettare gli abiti. I legaccioli, le fibbie, i collaretti, le gorgiere s'oppongono alla *circolazione* del *sangue*, all' accrescimento delle parti, e divengono cagione d'un numero infinito di mali.

Dell' Intemperanza.

La gran regola della *temperanza* è di attenersi alla semplicità. La Natura si compiace degli alimenti semplici e senza apparecchio. L' *intemperanza* nel mangiare apporta i più grandi disordini nell' *economia animale*. Ella nuoce alla *digestione*; rilassa i *nervi*; rende le *secrezioni* irregolari; vizia gli umori, e cagiona de' mali senza numero.

L' *intemperanza* è egualmente pericolosa nella soddisfazione degli altri desiderj. Con quale prontezza l' abuso de' liquori e de' piaceri carnali non distrugge la migliore *costituzione*? Quai disordini sì fatti eccessi non generano nelle famiglie? Quante mogli, quanti figliuoli periscono dal bisogno, mentre i padri crudeli si danno in preda senza riserva ai loro appetiti insaziabili?

L' ubbriachezza è per se stessa non solamente il vizio il più abominevole, ma ancora ella è la fonte della maggior parte degli altri vizzi. Non v'è delitto per quanto siasi orribile, che non possa commettere un briaco per l'appetito smoderato de' liquori. Veduti si sono de' mariti vendere gli abiti delle loro mogli; le madri vendere i vestiti de' loro fanciulli; vendere gli alimenti, che dovevano mangiare; far per fino mercato dei loro propri figliuoli, per comperare un funesto bicchiere di liquore.

Della Politezza.

La *scabbia*, e la maggior parte dell' altre *malattie della pelle* derivano principalmente dalla mancanza di *politezza*. L' immondezza genera parimente le diverse spezie di morbo pedicolare, d' insetti; che infettano gli uomini, le case, ec. La *politezza* n'è il solo *rimedio*. Le *febbri putride*, *maligne*, ec. comincia-

no ordinariamente da coloro, che abitano delle caſe ſozze, e riſerrate; che portano degli abiti ſudicj, ec. La *politezza* dunque è di ſomma importanza. Per conſeguenza ſi muteranno di ſpeſſo le biancherie, onde favorire l'*eſcrezione* della *pelle* tanto neceſſaria alla ſalute; ſi cangieranno ſovente gli abiti, e ſi terranno i proprj appartamenti nettiſſimi.

Il Governo invigilerà, acciocchè le ſtrade delle grandi Città ſieno nette da ogni ſozzura, da cui vengono inceſſantemente coperte. Si allontaneranno i macelli dal ſeno delle Città. Tutte queſte coſe corrompono l'*aria*, e originano la *contagione*. I contadini non ammonteranno più il letame davanti le loro porte; ſi guarderanno dal coricarſi dentro agli ſteſſi ricetti del loro beſtiame, o di farvi dormire coloro che lo cuſtodiſcono.

La *politezza* è indiſpenſabile negli accampamenti, ne' quartieri, nell' infermerie, negli ſpedali, nei navigli. Ella ſola è *rimedio* contro parecchie malattie. Importa all' eſtremo di cangiare ſoventemente i malati di biancherie. Non v' ha caſo veruno in cui un malato non poſſa mutarſi, allorchè ſiaſi lordato.

Una perſona in ſalute deve cangiarſi ogni giorno di biancherie. Deve fare uſo frequente de' *bagni*, lavarſi in ciaſcun giorno le mani, il viſo, e i piedi ſopra tutto. La *politezza* alletta i noſtri occhi più che l'abbigliamento; ella è un fregio in tutte le condizioni; alcuno non n'è diſpenſato: deveſi praticarla per tutto con la maggiore ſollecitudine; ma dentro alle Città popoloſe ella deve eſſere poco meno che venerata.

Della Contagione.

La maggior parte delle malattie ſono *contagioſe*. Vuole dunque ragione, che per quanto è poſſibile, ſi ſchivi ogni comunicazione cogl' infermi. Il malato non ha biſogno che di coloro, i quali per iſtituto, o per beneficenza ſi deſtinano a ſovvenirlo. Egli è volere eſporre la propria vita, e quella de' ſuoi conoſcenti, qualora ſi viſitano gl' infermi per pura curioſità, o per una mal' inteſa tenerezza.

Incombe ai Medici e alle persone caritatevoli di allontanare da' fianchi del malato ogni persona inutile. Questo è il solo mezzo di arrestare i progressi della *contagione*. Lo stesso malato ne ritrarrà avvantaggio. La sua immaginazione facile ad atterrirsi, non sarà più esposta ai tronchi discorsi, ai sordi rumori, alle sembianze atterrite, e tristi di quegli oziosi, che non mancano giammai di sconcertare il di lui spirito, e quindi aggravare la malattia.

Si sbandirà l'usanza ordinaria, massimamente tra il popolo e nella campagna, d'invitare gran numero di persone ai funerali, e di assembrarle per qualche tempo dentro la camera del defonto, perchè questo è altresì un mezzo di propagare il *contagio*, che sempre non muore insieme col malato. E' necessario di sotterrare prontamente coloro, che muojono di *febbri maligne*, *putride*, ec. e si dee schivare di approssimarvisi.

E' pericoloso il vestire gli abiti, che si sono portati dai malati; se non sieno almeno stati lavati, ed esposti al vapore di piante odorose, dell'*aceto*, o all'*aria* per un tempo assai considerabile.

Le prigioni, gli spedali, ec. spargeranno sovente il *contagio* dentro le Città. E' dovere del Governo di rilegare questi così fatti luoghi fuori del recinto di quelle.

Gli abitanti delle Città devono scegliere un'abitazione ben esposta, perchè la loro atmosfera non è che una massa corrotta, carica di particole le più pernicioſe. Devono ancora evitare le strade anguste, sporche, e frequentate. Devono tener nette le loro case, i loro laboratoj; sortire al di fuori, e trattenersi all'*aria* aperta con tanta frequenza, quanta i loro affari lo potranno permettere.

Coloro, che per istituto anno cura de' malati, se l'infermità è *contagiosa*, devono stopparsi le narici di *tabacco*, o di qualsisia altra pianta odorosa, penetrantissima, come la *ruta*, il *tanaceto*, ec. E' loro dovere di tenere il malato nettissimo, e d'irrigare la camera coll'*aceto*, ec. Non sarà loro permesso di portarsi tra la moltitudine, senza aversi pria cangiato di abiti, senza essersi lavati le mani, il viso, ec.

I padroni non devono tenere nelle proprie case i loro domestici attaccati di morbo *contagioso*; altrimenti correranno il rischio di vederne attaccata la loro famiglia.

Gli spedali sarebbero meno soggetti a propagare il *contagio*, qualora fossero situati fuori delle grandi Città; se i malati non ci fossero ammucchiati gli uni sugli altri dentro piccole sale; se la *politezza* e i *ventilatori* non ci fossero negletti; se fossero più numerosi; se fossero costrutti a tenore dei consigli d'un Fisico, e non temo di dire, a norma del piano del Sig. LE ROY. Sarebbe ancora da desiderarsi, che fossero amministrati d'una maniera meno ributtante ed avvilitiva; il popolo vi si recarebbe con meno di ripugnanza. Le malattie *contagiose*, che si generano comunemente tra i poveri, troverebbero la loro tomba dentro gli spedali, e non sarebbero più al caso di comunicarsi alle persone più agiate, e di produrre sovente dell'*epidemie*.

Delle Passioni.

Le *passioni* anno una grande influenza, e sopra la causa de' mali, e su la guarigione.

La *collera* turba lo spirito, deforma i tratti del volto, affretta precipitosamente il corso del sangue, e scompiglia tutte le *funzioni vitali*, ed animali: ella spesso cagiona la *febbre*, de' *mali acuti*, e talvolta una subita morte. Le persone dilicate compresse da malattie nervose, devono stare singolarmente guardinghe contro gli eccessi di questa *passione*.

Il risentimento, il rancore, che siamo sì spesso padroni di sbandire dal nostro cuore, logora le forze dello spirito, genera le *malattie croniche* le più contumaci, e rovina insensibilmente la migliore *costituzione*. Niente mostra maggior grandezza d'animo, quanto il perdono dell'ingiurie.

La *paura*, che pure la Natura ci ha dato per nostra conservazione, conduce sovente alla perdita della vita. Un improvviso *spavento* in generale produce gli effetti i più funesti. Gli *accessi epilettici* e le altre malattie *convulsive* ne sono spesso le con-

seguenze. Per tanto devesi con attenzione invigilare, acciocchè i fanciulli non sieno posti in ispavento, nè che gli uni cogli altri s'impauriscano tra loro medesimi.

Gli effetti prolungati della *paura* sono ancora più dannosi. Il *timore* costante d'un mal futuro soggiornando nell'anima produce sovente il male medesimo di cui si teme. Quindi gran numero di persone muojono dal male medesimo, che avevano da lungo tempo appreso. Le *femmine di parto* ne offrono giornalmente degli esempj. Sprezzino dunque le *gravide* ogni *timore;* schivino a qualunque costo di trovarsi in compagnia di pettegole, e di ciarliere, che stanno perpetuamente a ripetere alle loro orecchie gli accidenti accaduti all'altre donne.

Sarebbe bene da desiderarsi che si bandisse l'usanza di suonare le campane d'una Parrocchia per le persone che muojono. Coloro che si credono in pericolo, sono ordinariamente curiosi. Se giungono ad intendere, che colui pel quale si suona, è morto della malattia da cui sono compresi, qual non sarà mai l'effetto d'una scampanata funebre, da cui sono storditi cinque o sei volte per giorno? Tengasi dunque il malato lontano dallo strepito di sì fatte campane, e da tutto ciò che può spaventarlo. Si allonranino quelle persone che non anno altro affare, che quello di visitare un malato, per venire incessantemente a susurrare ai di lui orecchi.

Un'altra usanza sovente funesta ai malati è quella che seguono i Medici e gli altri preteśi sapienti, di *pronosticare* l'esito della malattia. Giova il non esporre la propria opinione alla presenza dell'Infermo; un malato sensibile l'ha ben tosto rilevata dall'aria triste, dai gemiti, dai tronchi discorsi di coloro che lo circondano. Non si vede con qual diritto un uomo annunzj la morte ad un altro, massimamente quando questa dichiarazione è capace di ucciderlo. Una risposta equivoca, qualora siasi interrogato sulla sorte d'un malato, è senza opposizione la più saggia, come la più sicura in una circostanza, in cui non si dee attendere che ad eccitare la speranza.

La *tristezza* è di tutte le passioni la più distrutti-

va della ſalute. I ſuoi effetti non anno interruzione veruna; e quando ſi radichi profondamente nell'anima, ella ſi trae dietro le conſeguenze le più faſtidioſe. La *triſtezza* ſi cangia ſovente in una *melanconia* continua, che bel bello conſuma le forze dell'anima, e rovina il *temperamento*.

La vera grandezza d'animo conſiſte nel ſopportare con coraggio le avverſità che aſſediano la vita. Guardiamoci dunque dal cedere alla *triſtezza*: cerchiamo la conſolazione; abbracciamola da qualunque parte ch'ella ci venga; non reſti la noſtra mente lungamente fiſſa ſopra un obbietto, maſſimamente ſe ſia ſpiacevole, e sì ci ſottrarremo ai diſordini dello *ſtomaco*, alle *indigeſtioni*, all'abbattimento dello ſpirito, al *rilaſſamento* de' *nervi*, ai *ſtati*, alla *corruzione* di tutti i noſtri umori.

Noi ſiamo preſſo che egualmente padroni di comandare all'anima noſtra, come lo ſiamo di regolare il *vitto* del noſtro corpo; per conſeguenza, allorchè la *triſtezza* ſi preſenta, cerchiamo la ſocietà di perſone allegre: frammiſchiamo a' noſtri lavori de' trattenimenti, delle ricreazioni: rivolgiamoci alla varietà di ſcene che la Natura ſi compiace di offerirci da per tutto, e di cui lo ſcopo è ſenza dubbio d'impedire che la noſtra attenzione ſtia troppo lungo tempo fiſſata ſopra un ſolo oggetto: occupiamoci ſu tutto altro. Di rado vedeſi che coloro, i quali anno degli affari che richiedono dell'applicazione, ſieno intriſtiti. Coltiviamo i piaceri oneſti. Sembra, che queſti diano della rapidità al tempo, e non poſſono avere che delle conſeguenze le più felici.

La maggior parte di coloro, che ſi trovano in *triſtezza*, ſi danno al bere ſenza ritegno (maſſime nell'Inghilterra); ma il rimedio è peggiore del male. Raro è che alla fine non rovinino le loro fortune, il loro *temperamento*, la loro riputazione.

Sebbene l'*amore* non faccia sì rapido cammino come alcune altre delle paſſioni, egli è non per tanto la più forte; e qualora ſia portato a certo grado, è il meno ſuſcettibile ad eſſere repreſſo, o a cedere all'impulſo della ragione. Non ſi ama a bella prima paſſionatamente all'eſtremo: ſa di meſtiere adunque

avanti di darſi in preda all' *amore*, di peſare con attenzione le probabilità che fanno ſperare il conſeguimento dell'oggetto amato. Se elleno non ſieno punto in noſtro favore, fuggiamo tutte le occaſioni di aumentare la noſtra paſſione: ricorriamo a' noſtri affari, o allo ſtudio, o ai divertimenti, e s'è poſſibile, cerchiamo un oggetto, cui ſiamo al caſo di poter ottenere.

L'*amore* divenuto malattia è difficiliſſimo a riſanarſi. Le conſeguenze ne ſono ſoventemente tanto violente, che il poſſedimento dell' oggetto amato non n' è poi ſempre il *rimedio*. Nulladimeno queſto dee eſſer quello che ſi metta in opra, qualora non vi abbia impoſſibilità; e non vi ſi dee mai ſconſentire, in viſta d'una cagione ſemplice e leggiera. I padri e le madri ſono troppo inclinati a trattare l'*amore* di bagattella. La maggior parte ſtraſcinati da viſte d'intereſſe ſacrificano tutto giorno la ſalute, la tranquillità, la felicità de' loro figliuoli, e di quelli che ſono affidati alle loro cure. Per nulla ne contano il genio, la ſola coſa, cui dovrebbero tutta volta badare, ſe voleſſero fare de' maritaggi felici, e qualora non vogliano pentirſi in ſeguito della ſeverità della loro condotta, della perdita della ſalute e de' ſentimenti de' loro figliuoli.

Il miglior mezzo, onde opporſi alla violenza delle paſſioni, in generale ſi è di abbandonarſi a quelle che ſono oppoſte, e di applicare così lo ſpirito a coſe utili, che non gli reſti più tempo di riflettere alle proprie ſventure.

Dell' Evacuazioni conſuete.

Degli Scarichi di ventre.

Poche coſe concorrono più alla conſervazione della ſalute, quanto gli *ſcarichi* regolari di *ventre*. Se le materie feccioſe reſtino troppo a lungo dentro il corpo, elleno viziano gli umori: ſe ſieno evacuate troppo prontamente, traſporteranno ſeco una gran parte del nodrimento.

Uno *ſcarico* per giorno baſta in generale per un a-

dulto; una minore quantità è nocevole. Il mezzo di procurarselo è di levarsi di buon' ora, di passeggiare all' *aria* aperta, e di tenere una condotta regolare nel *vitto*. Se indipendentemente da queste precauzioni la *stitichezza* persistesse, bisognarebbe seguire il consiglio di LOCKE, tentare l' uscita di ventre tutte le mattine, abbiasene o no di bisogno. Una consuetudine di questa spezie può col tempo divenire una seconda natura.

Bisogna guardarsi dall' usare de' *medicamenti*, sopra tutto de' *purganti* per la semplice *stitichezza*. Uopo è rimediarvi colla regola di *vitto*, schivando tutto ciò ch' è di natura *riscaldante* e *astringente*, e coprendosi leggermente.

Le persone troppo lubriche di ventre useranno degli *alimenti* che ristringono e fortificano; tali sono il *pane* di *frumento*, il formaggio, le ova, il *riso* bollito nel *latte*, ec. Berranno del *vino* nero, del *vino* di *Bordeaux*, dell' *acquavite*, e dell' acqua, dell' *acqua panata*, ec. Porteranno in dosso delle *flanelle*, si manterranno i piedi caldi, ed impiegheranno tutti i mezzi capaci di favorire la *traspirazione*, da cui questa lubrichezza talvolta dipende.

Delle Orine.

La libera evacuazione delle *orine* previene e guarisce parecchie malattie. Si devono dunque usare tutti i mezzi possibili onde promuoverle. Per la qual cosa bisogna fuggire la vita sedentaria, ed evitare di rimanere troppo a lungo in letto. Devesi astenere dagli *alimenti* di natura asciutta e riscaldante, dai liquori *astringenti*, come dal *vino* nero, ec.

Le *orine* rattenute soverchio nella *vessica* s' inspessiscono; la parte la più acquosa svapora; la più densa, quella ch' è terrestre, vi resta: quindi la *renella*, e la *pietra*. E' dunque di massima importanza l' orinare, come tosto il bisogno si faccia sentire. Si sono vedute delle persone morire, dell' altre essere colte da malattie fastidiose, e anco incurabili per motivo di avere, mosse da un falso riguardo, ritenute soverchio tempo le loro *orine*. Qualora la *vessica*

ſia troppo diſteſa, ella perde la ſua attività, cade in *paraliſia*, e allora diviene egualmente incapace ſia di ritenere le *orine*, ſia di evacuarle convenevolmente.

Se l'*orine* ſono troppo abbondanti, biſogna privarſi de' liquori acquoſi e leggieri, dei *ſali alcalici*, di tutto ciò, che vale ad irritare i *reni*, e a diſciogliere il *ſangue*. Deveſi rimediare alla debolezza, che n'è la conſeguenza, mediante una *dieta corroborante*, per via de' *rimedj aſtringenti*, ec.

Della Traſpirazione.

La *traſpirazione* è d'una sì grande importanza per la ſalute, che noi non ſiamo eſpoſti che a piccoliſſimo numero di mali, finchè eſſa ſi mantiene; e dacchè reſta *ſoppreſſa*, tutto il corpo cade malato.

Dalla *ſoppreſſione* della *traſpirazione* dipendono l'*infreddature*, malattie, che ammazzano più gente che la *peſte*. Eſaminando i malati, ſi trova che devono la maggior parte de' loro morbi, ſia a degl'*infreddamenti* violenti da cui furono aſſaliti, ſia a degl'*infreddamenti* leggieri che anno traſcurato.

In queſto paeſe la cagione ordinaria della *ſoppreſſione* della *traſpirazione* è l'incoſtanza del tempo. Il miglior *rimedio* è di eſporſi all'aria per tutta la giornata. Coloro, che ſtanno racchiuſi, ſono più ſottopoſti ad *infreddare*.

Un'altra cagione ne ſono gli *abiti bagnati*. E' difficile, che coloro, che ſono eſpoſti frequentemente all'aria, evitino sì fatto accidente. Non così toſto ſi viene ad accorgerſene, che biſogna cangiare di abiti. Le genti di campagna ſono ſegnatamente quelle, che devono uſare attenzione a queſto avvertimento. Si veggono coi loro abiti tutti molli ſederſi, o ſdrajarſi ſu i campi, e ſovente in queſta ſituazione dormire tutta la notte: nulla v'ha di più pericoloſo.

Una terza cagione è quella de' *piedi umidi*. Queſta dà ſpeſſo origine alle *coliche*, alle *infiammazioni di petto*, alla *paſſione iliaca*, alla *collera-morbo*, ec. Le perſone dilicate, quelle che non ſono punto avvezze

ad avere nè gli abiti, nè i piedi bagnati, devono ſtare ſingolarmente in guardia ſu queſto punto. Sì ſatte perſone non anno di meglio a fare, che lavarſi i piedi nell'acqua tiepida; ſe foſſero mai bagnate a certo grado notabile, ſi metteranno interamente dentro il *bagno*.

L'*aria notturna* forma la quarta cagione. La rugiada, che cade copioſamente dopo il calore del giorno, rende la notte più dannoſa del tempo freddo. I viaggiatori, gli operaj, tutti coloro, che reſtano eſpoſti al calore del giorno, le perſone dilicate devono ſchivare la rugiada con la maggiore ſollecitudine.

Una quinta cagione ſono i *letti umidi*. Deveſi ſchivare di dormire ſu i letti, che le famiglie riſerbano pegli amici, qualora almeno queſti letti non ſervano ai dimeſtici, o a qualſiſia altra perſona negli altri tempi. I letti che ſono nelle camere ſenza fuoco, ſono pericoloſi, e i viaggiatori devono fuggirli come la *peſte*. Un viaggiatore intirizzito di freddo e bagnato non richiamerà la *traſpirazione* ſe non col mezzo d'un buon fuoco, d'una bevanda calda, e d'un letto aſciutto.

Sono le *caſe umide* una ſeſta cagione. Niente è più pericoloſo, quanto le caſe che ſono ſituate ſopra un terreno umido e paludoſo. Il pian terreno, il primo ſolajo devono eſſere elevatiſſimi. Guardiſi d'abitare dentro a caſe fabbricate di freſco, ſia a motivo dell'umidità, ſia a cauſa dell'odore, che rendono il geſſo, la calcina, le pitture, ec. L'*aſma*, la *tabe*, le altre malattie del *polmone*, sì comuni tra coloro che lavorano nelle fabbriche, provano baſtevolmente quanto le caſe fabbricate di freſco debbano eſſer malſane.

La ſettima ed ultima cagione della *ſoppreſſione* della *traſpirazione*, è il *paſſaggio ſubitaneo dal caldo al freddo*. E' difficiliſſimo d'*infreddare*, ſe non abbiaſi prima ſofferto del caldo. Qualora troviſi molto riſcaldato, fa di meſtiere coprirſi de' proprj abiti innanzi di metterſi all'aria. Gli artigiani avranno ſopra tutti sì fatta attenzione. Non dormiranno mai a ciel ſereno, quando ſentano caldo. Non berranno

alcun liquore freddo e leggiero. Se ſieno tormentati da ſete, poſſono maſticare delle frutta, delle piante *acide*, che la Natura ci offre per ogni dove. Un gran ſorſo d'acqua tenuta in bocca, e rigettata dappoi, produce lo ſteſſo effetto. Si può aggiungere un bocconcello di pane a queſta boccata d'acqua, e queſto mezzo ſmorzerà la ſete ancora più ſicuramente, e ſi correrà meno pericolo.

Quando ſi ſenta caldo eſtremo, un gran ſorſo d'*acquavite* è al ſommo neceſſario; ma ſe una perſona avendo caldo è ſtata così imprudente di bere copioſamente un liquor freddo, fa d'uopo ch'ella continui ad eſercitarſi, finchè la bevanda ſiaſi interamente riſcaldata dentro allo *ſtomaco;* ſenza di che queſta bevanda può avere le conſeguenze le più funeſte. Ella ha cagionato talvolta delle morti improvviſe; ſovente poi delle *raucedini*, delle *angine*, delle *febbri di vario carattere*, ec.

Si ſtarà lontani dal trattenerſi in un appartamento caldo, all'apertura d'una porta o d'una fineſtra, maſſimamente ſe troviſi leggermente veſtito: ſe ne ſono di ſpeſſo vedute riſultare delle *febbri infiammatorie*, la *tabe*, ec. Dormire con le fineſtre aperte, è niente meno da temerſi.

E' pericoloſo il tenere i proprj appartamenti troppo caldi: non ſi può allora ſortire, o viſitare i proprj amici, ſenza mettere a riſchio la vita. Si sfuggirà di tuffarſi nell'acqua fredda, dopo aver ſentito caldo: le *febbri*, la *follia* ſteſſa, ſono ſpeſſo ſtate le conſeguenze funeſte di sì fatta condotta.

Concludiamo intorno alle cagioni ordinarie d'*infreddamento*, che biſogna evitare con la maggiore ſollecitudine ogni *paſſaggio ſubitaneo dal caldo al freddo;* ch'è d'uopo tenerſi in una temperatura uniforme, per quanto è poſſibile; e nell'ipoteſi contraria, non biſogna rinfreſcarſi che gradatamente.

Fine della Prima Parte, e del Tomo Primo.

SOMMARIO DE' CAPITOLI
PARAGRAFI ED ARTICOLI
DEL TOMO PRIMO.
PARTE PRIMA.
Delle Cauſe generali delle Malattie.

CAPITOLO PRIMO.

Dei Fanciulli, conſiderati relativamente alle cauſe capaci di alterare la loro ſalute: dell' influenza delle malattie dei padri e delle madri ſulla loro coſtituzione: errori nella maniera di veſtirli, nodrirli, ed eſercitarli: effetti dell' aria malſana, e difetti delle Nutrici.

§. I.

De' Fanciulli. Pag. 1

NEll' infanzia ſi ſtabiliſcono i fondamenti d'una buona coſtituzione. ivi
Nell' Inghilterra la metà de' fanciulli periſce prima del duodecimo anno. ivi
In quale proporzione muojono eſſi in Francia. 2
Cauſe della grande mortalità de' fanciulli. ivi
L' ordine della Natura è, che tutte le madri nodriſcano elleno ſteſſe i propri fanciulli. 3
Quali ſono le madri che debbono eſſere eccettuate. ivi
Cauſe per le quali non poſſono allattare. ivi
Malattie, che ſole eſentano dal nutricare. 4
I figli de' ricchi ſono quelli che riportano minor male da un allattamento ſtraniero. ivi
Metodo pratico dal popolo nella ſcelta delle Balie. ivi
Maniera con cui ſi traſportano dalle Nutrici i fanciulli al loro deſtino. 5
In quale ſtato ritornano i fanciulli dai Villaggi, ove furono nodriti. ivi
I padri e le madri che ſcelgono le Nutrici, non ſono meglio ſerviti. 6

Tutto

Tutte le altre madri debbono ſoddisfare a queſto dovere. 5
Vantaggi importanti, che ne riſultarebbero, ſe tutte le madri nodriſſero i proprj figli. 6
Il dovere delle madri non ſi riſtringe al ſolo allattare i figli. 7
Altri doveri delle madri verſo i proprj figli. *ivi*
Ignoranza delle madri relativamente alle premure ch' eſſe debbono ai loro figli. *ivi*
Lamenti di Tacito ſulla condotta delle Dame Romane verſo i propri figli. 8
Lamenti del Sig. Luogotenente di Polizia di Lione ſulla condotta delle femmine di queſta Città. *ivi*
Quale dovrebbe eſſere l'educazione delle femmine. 9
Qual' è l' influenza delle femmine nella ſocietà. *ivi*
Doveri del padre verſo i loro figli. 10
Alla negligenza appunto degli uomini biſogna attribuire l'ignoranza delle femmine. *ivi*
La negligenza dei Medici relativamente alle malattie de' fanciulli è ſtato il motivo, per cui le donnicciuole ſi ſono impegnate nel loro governo. 11
Carattere delle malattie de' fanciulli. *ivi*
Meno difficili a ſcoprire ed a guarire, che quelle degli adulti; *ivi*
E meno complicate. *ivi*
Vera cauſa delle difficoltà che s'incontrano nel trattarle malattie de' fanciulli. 12
§. II. *Della influenza delle malattie de' padri e delle madri ſopra i fanciulli.* 13
Vera ſorgente delle malattie dei fanciulli. *ivi*
Dalla coſtituzione delle madri dipende quella de' fanciulli. *ivi*
Delicatezza delle madri cauſa delle malattie de' fanciulli. *ivi*
Intemperanza de' padri cauſa delle malattie de' fanciulli. 14
Le perſone attaccate da mali incurabili non debbono maritarſi. *ivi*
Precauzioni colle quali debbono eſſere allevati i figli de' genitori malſani. 16
§. III. *Del Veſtito de' fanciulli.* 18
Solo uſo degli abiti de' fanciulli. *ivi*
Delle faſce. *ivi*
Pericoli delle faſce. 19
La bella proporzione del corpo de' fanciulli punto non dipende dalle faſce. 20
I Selvaggi propoſti per eſempio. *ivi*
Gli animali propoſti per eſempio. *ivi*
Cagione de' pericoli delle faſce. 21
Cattivi effetti delle faſce. *ivi*
Operazioni della Natura, alle quali ſi oppongono le faſce. 22
Coſa ſia la circolazione del ſangue in un adulto. *ivi*
Differenza che ſi preſenta nel feto. 23

In qual modo circola il ſangue nel fegato del feto. 23
Il feto non reſpira. *ivi*
Le faſce cagionano delle convulſioni a' fanciulli. 24
Pericoli delle ſpille, che adopranſi per fermare i veſtiti de' fanciulli. 25
Danni della ſoverchia quantità di veſtiti. *ivi*
Pericoli dal tenere i bambini troppo caldi. *ivi*
Regola generale da ſeguirſi nel veſtirli. 26
In che debbono conſiſtere gli abiti de' fanciulli. *ivi*
In qual modo la notte eſſi debbono eſſer veſtiti e coricati. *ivi*
Abiti de' fanciulli di tre in quattro anni. 27
Non biſogna aver premura di veſtirli de' noſtri abiti, ch' eſſi non dovrebbero portare che quando ſono già formati interamente. *ivi*
In che dee conſiſtere il veſtito delle fanciulline. *ivi*
Non ſi dee giammai veſtire i figli con abiti troppo preziosi. Perchè? 28
Pericoli de' buſti con oſſa di balena. *ivi*
I buſti ſono pericoloſi per la loro forma, ch' è oppoſta a quella del petto. *ivi*
Gli abiti de' fanciulli debbono eſſere conſervati nettiſſimi. 29
Importanza della nettezza ne' fanciulli. *ivi*
§. IV. *Degli alimenti de' fanciulli.* *ivi*
Il latte è il nutrimento preparato dalla natura pei fanciulli. *ivi*
A che ſono eſpoſti i fanciulli che non poppano. 30
Ciò che fanno in Germania le femmine che non hanno latte. *iv*
E' meglio dare ad un fanciullo del buon latte d' animali, che affidarlo ad una Nutrice mercenaria. *ivi*
Biſogna preſentare il fanciullo alla mammella toſto che moſtra egli di ricercar alimento. 31
Coſa ſia il primo latte della madre; ſuoi uſi, ec. *ivi*
Pericoli delle droghe, che ſi danno a' bambini di freſco nati. 32
Coſa puoſſi dar loro quando hanno il ventre ſtitico ne' primi giorni del loro naſcimento. *ivi*
Pericoli del vino, e degli altri cordiali ne' primi giorni della naſcita. *ivi*
I bambini novellamente nati non hanno biſogno che di pochiſſimo alimento. *ivi*
Quando abbiſogni cominciare a dare a' fanciulli qualche altro alimento, oltre il latte della nutrice. *ivi*
Pericoli di fare ſvezzare i fanciulli da femmine, che anno un tal uffizio. 33
Condotta ordinaria delle ſlattatrici. 34
Quali debbono eſſere queſti alimenti. 35
Il latte. *ivi*
Il buon pane leggiero. *ivi*

Pericoli de' ſonagli di metallo. 34
Coſa debbaſi ſoſtituire. 35
Coſa ſia la ſaliva. *ivi*
Importanza della ſaliva per la digeſtione. *ivi*
Pericoli che riſultano dalla perdita della ſaliva. *ivi*
Coſa diſtingue la ſaliva dagli ſputi, dalle flemme, ec. *ivi*
Maniera di preparare il pane per li fanciulli. 36
Vantaggi della panata. *ivi*
Malattie che naſcono in grazia della pappa. *ivi*
Inconvenienti del riſo. 37
Quando ſi può dare a' fanciulli un poco di carne. *ivi*
Inconvenienti della carne. *ivi*
Danni dello inzuccherare gli alimenti de' fanciulli. *ivi*
Quantità d'alimenti neceſſaria a' fanciulli. 38
Pericoli del nutrire troppo poco i fanciulli. *ivi*
Avvertenza, che biſogna avere nella qualità degli alimenti de' fanciulli. 39
Alimenti nocevoli allo ſtomaco de' fanciulli. 39
Pericoli de' liquori ſpiritoſi. *ivi*
Quale debba eſſer la bevanda de' fanciulli. 40
Non anno biſogno di coſe riſcaldanti. *ivi*
Pericoli delle frutta acerbe. *ivi*
Qualità eccellenti delle frutta ben mature. *ivi*
Le radici viſcoſe non convengono a' fanciulli. *ivi*
Pericoli del burro, e delle ſoſtanze graſſe. *ivi*
Vantaggi del mele. *ivi*
La dieta de' fanciulli non dev' eſſere acquoſa. 42
Neceſſità di variare il nutrimento de' fanciulli. 44
§. V. *Dell' Eſercizio de' fanciulli.* 43
Importanza dell' eſercizio per la ſalute de' fanciulli. *ivi*
La rachitide è la conſeguenza della mancanza dell' eſercizio. *ivi*
Inclinazione de' fanciulli all' eſercizio. 44
Maniera di eſercitare i fanciulli. *ivi*
Maniera di portarli in braccio. *ivi*
Quando biſogna inſegnare a camminare a' fanciulli, 45
Nuova maniera affatto naturale per inſegnar loro a camminare. 46
Pericoli de' braccialetti. *ivi*
Neceſſità dell' eſercizio dimoſtrata dalla ſtruttura del corpo umano. 48
Coſa s' intenda per vaſi. *ivi*
Coſa s' intenda per vena, ed arteria. *ivi*
Coſa ſia il polſo. 49
Qual debba eſſere il primo oggetto dell' educazione de' fanciulli. 50
Inconvenienti che naſcono dall' applicare i fanciulli allo ſtudio troppo preſto. *ivi*
Pericoli di adunare molti fanciulli in uno ſteſſo luogo. 51

Ciò che debbono fare i Maeſtri riguardo ai fanciulli. 52
Importanza dell' educazione paterna. 52
Utilità dell' eſercizio militare per i ragazzi. 53
Quanto è nocevole l' educazione volgare delle figliuole. 54
Pericoli che ne ſono le conſeguenze. *ivi*
Quali dovrebbe eſſere l' educazione delle figliuole. 55
Inconvenienti dal mettere i fanciulli al lavoro troppo di buon' ora. 56
Quali dovrebbero eſſere le occupazioni de' fanciulli. 57
Quale ſpezie di eſercizio debbaſi preferire. 58
Utilità del ballo come eſercizio. *ivi*
Importanza del bagno freddo. *ivi*
Maniera di uſare il bagno freddo. 59
Superſtizione delle nutrici relativamente al bagno freddo. *ivi*
§. VI. *Degli effetti dell' aria malſana ſopra i fanciulli*. 61
Pericoli dell' aria degli Spedali. *ivi*
I poveri delle grandi Città nelle loro abitazioni non reſpirano, che un' aria malſana. *ivi*
Biſogna far uſcire ciaſcun giorno i fanciulli all' aria aperta. *ivi*
La camera da dormire de' fanciulli dee eſſere grande, e molto arioſa. 62
Inconvenienti di coprire le culle. *ivi*
Pericoli delle picciole camere, de' gabinetti, delle alcove, ec. *ivi*
Inconvenienti dal richiamare i fanciulli, allorchè vogliono ſi ſpoppare. 63
§. VII. *Dei difetti delle nutrici*. 65
Qualità, che deve avere una buona nutrice. *ivi*
Attenzione, colla quale i padri, e le madri devono invigilare ſulle nutrici. *ivi*
Ciò, che fanno le nutrici indolenti. 66
I narcotici ſono pericoloſi ai fanciulli. *ivi*
Oſſervazione ſopra i pericoli ne' quali può ſtraſcinare il cullare de' fanciulli. *ivi*
I letti dei fanciulli devono eſſere duri. 67
Coſa facciano quelle che mancano di latte. 67
Malattie cagionate dalle grida de' fanciulli. 68
Eſempio della negligenza delle nutrici. *ivi*
Non biſogna fidarſi delle nutrici, che s' ingeriſcono nell' amminiſtrazione de' rimedj. *ivi*
Pretenſioni delle nutrici. *ivi*
Immondezza delle nutrici. 69
Condotta ignorante delle nutrici nelle eruzioni de' fanciulli. *ivi*
Regola generale che devono oſſervare. *ivi*
Nelle moſſe di ventre. 70
Le nutrici naſcondono ſempre ai padri, e alle madri gli accidenti, che per loro colpa accadono ai fanciulli. *ivi*

I genitori non devono riportarsi a una nutrice mercenaria. 70
Importanza dell'educazione. *ivi*

CAPITOLO SECONDO.

Delle diverse professioni che esercitano gli uomini, considerate come cagioni di malattie. 71

MAlattie alle quali sono esposti i Chimici, i fonditori, i vetraj, ec. *ivi*
Cosa sia la respirazione. 72
Cosa sia l'aria: sue qualità. *ivi*
Mezzi, che devono impiegare per prevenirle. 73
Esalazioni perniciose, alle quali sono esposti i minatori di metalli, e delle pietre. 75
Quali sieno queste esalazioni. *ivi*
Mezzi per difendersene. *ivi*
Vapori metallici ai quali sono esposti i minatori, ec. 76
Mezzi di preservarsene. *ivi*
I Piombaj, i Pittori, i Doratori, ec. sono esposti ai medesimi mali. 77
Malattie particolari agli imbiancatori, ai vasaj, ec. *ivi*
Agli doratori d'oro macinato. *ivi*
Mezzi per impedirle. *ivi*
Malattie de' Candelaj, Cuojaj, Cucinieri, Tavernai, ec. 78
Mezzi che devono mettere in uso per prevenirle. *ivi*
§. I. *Delle persone di fatica, dei soldati, o genti di guerra; dei marinaj, o genti di Mare.* 79
ART. I. *Di coloro, i quali si occupano in lavori faticosi.* *ivi*
Malattie alle quali sono esposti gli agricoltori; 80
Le persone che lavorano all'aria aperta; *ivi*
I bajuli, i lavoranti, ec. *ivi*
I fabbri ferraj, i falegnami, ec. 81
Altre malattie di questi artefici: la risipola, e sue cagioni. *ivi*
La passione iliaca, la colica, i flati, e le altre malattie del basso ventre; loro cagioni. *ivi*
Le infiammazioni esterne, i panereccj, e altri mali dell'estremità; loro cagioni. 82
Imprudenza degli operaj, e delle contadine, che mungono e portano il latte, ec. allorchè anno freddo. *ivi*
Come si debbano regolare per riscaldarsi. *ivi*
Come si espongano alle febbri infiammatorie. *ivi*
Se vogliono star sani devono mangiare in proporzione di quanto lavorano. *ivi*
Per qual ragione tutti gli uomini non sentono questa verità? 83
Non v'è, che la cognizione dei fenomeni della digestione che possa farla sentire. *ivi*

Cosa sia la digestione. 84
Necessità di non eccedere nei cibi, dimostrata dalla capacità dello stomaco. 85
Negligenza degli operai relativamente al loro nodrimento. 84
Se il nodrimento degli operaj è troppo poco sostanzioso, egli cagiona loro de' mali. 86
La povertà cagiona delle malattie e le aggrava. *ivi*
Bisogna che le persone caritatevoli s'oppongano, acciocchè i poveri non affidino la loro salute ai ciarlatani. 87
Conseguenze funeste dell'emulazione imprudente degli operaj. *ivi*
Della barbarie dei padri, e delle madri, ch'esigono da' loro figliuoli più di quello, che le loro forze non ne permettono. *ivi*
ART. II. *Delle persone militari*. 88
Malattie alle quali sono esposti i soldati. *ivi*
Devono essere ben coperti, ben nutriti, e ricoverati all'asciutto. *ivi*
Alimenti necessarj ai soldati. *ivi*
Bisogna che i malati sieno separati dagli altri. 89
Occupazioni, che si dovrebbero dare ai soldati in tempo di pace. *ivi*
ART. III. *Delle persone marittime*. *ivi*
Cagioni delle malattie de' marinaj. 90
Mezzi di prevenirle. *ivi*
Quali debbano essere gli alimenti de' marinaj. *ivi*
Vegetabili utili nei viaggi di mare. *ivi*
Maniera con la quale è stato governato l'equipaggio del Capitan Cook. 92
Specifico contro la scorrenza di ventre, le febbri, ec. nei luoghi malsani. *ivi*
§. II. *Degli artefici sedentarj*. 94
Cosa debbasi intendere per artefici sedentarj; *ivi*
Per condizione, o mestiere sedentario. *ivi*
L'agricoltura è il più salubre lavoro; da quali persone sia coltivata. 95
Errore di coloro, i quali pensano, che la terra non possa somministrare occupazioni a tutti i suoi abitanti. *ivi*
Avvantaggi dell'agricoltura sopra il commercio. 95
Cagioni delle malattie presso gli artefici sedentarj: la mancanza dell'esercizio; *ivi*
L'aria riserrata; 97
L'aria corrotta dalla traspirazione di molte persone; *ivi*
Una positura disagiata: esempio dei sarti, de' calzolaj, de' coltellinaj, ec. *ivi*
Le digestioni viziate. *ivi*
Cagioni delle malattie di petto negli uomini sedentarj. 98
Mali ordinarj agli artefici sedentarj: la scabbia, le ulcere, ec. *ivi*
La cattiva conformazione del corpo; *ivi*
Le scrofole, la consunzione, le malattie nervose, ec. *ivi*

Mezzi di prevenire tutti coteſti mali. 99
Muiazione di poſitura: eſercizio. *ivi*
Uſo che gli artefici fanno del tempo, che dovrebbono impiegare nell'eſercizio. 100
In qual guiſa i ſarti dovrebbono ſtare aſſiſi nel lavorare. *ivi*
Importanza della mondezza; *ivi*
Della temperanza. *ivi*
Quali devono eſſere i trattenimenti delle perſone ſedentarie: la coltivazione de' giardini. 101
Avvantaggi importanti della coltura de' giardini, ſopra tutto per i vecchi annighittiti dalla noja, e dall'ozio. *ivi*
In qual modo la coltivazione della terra mantenga la ſanità. 102
Eſempio degli abitanti di Sheffield. *ivi*
Gli artefici delle campagne ſono di miglior ſalute, e più felici di quelli delle Città. Per qual motivo? 103
Quanto ſia neceſſario per la ſalute l'eſercizio all'aria aperta. *ivi*
§. III. *De' Letterati.* *ivi*
Inconvenienti dello ſtudio intenſo. 104
La ſoverchia applicazione nuoce al corpo del pari, che allo ſpirito. *ivi*
Suoi effetti funeſti. 105
ART. I. *Cagioni delle malattie ordinarie ai letterati.* *ivi*
Cagioni della gotta nei letterati; *ivi*
Della pietra, e della renella; *ivi*
Delle malattie del fegato. 106
Circolazione del ſangue dentro il fegato. Funzioni di queſto viſcere. *ivi*
Bile del fegato. *ivi*
Bile della veſcichetta del fiele. 107
Cagioni delle malattie di petto; *ivi*
Delle malattie del cuore; 108
Delle malattie degli organi della digeſtione; *ivi*
De' mali di teſta, dell'apopleſſia, della paraliſſia, ec.; 108
De' mali degli occhi; *ivi*
Dell'enfiagione delle gambe, e dell'idropiſia; 109
De' mali nervoſi. *ivi*
L'affezione ipocondriaca è una malattia ordinaria alle perſone letterate. *ivi*
Diſordini morali ne' quali ſtraſcinano le applicazioni troppo ſerie. *ivi*
ART. II. *Della maniera, con la quale i letterati devono diportarſi nello ſtudio.* 110
Coſa devono fare, quando il loro ſpirito è affaticato dallo ſtudio. *ivi*
Coſa i ſapienti penſano delle ricreazioni. *ivi*
Potere della Medicina ſopra le malattie dello ſpirito. 111
Coſa poſſa il moto contro l'inerzia, la ſtupidezza, ec. *ivi*
Contro l'ipocondria. *ivi*
Quale debba eſſere il gabinetto de' letterati. *ivi*

In quale positura devono operare. 113
ART. III. *Dell' esercizio de' letterati.* ivi
Vantaggi del leggere, e del parlare ad alta voce. ivi
Tempi della giornata, che i letterati devono impiegare nell' esercizio. 114
Idea che devono farsi dell' esercizio. ivi
Tempo che bisogna dare all' esercizio. ivi
Non bisogna mettersi a tavola nell' atto di sortire dall' esercizio. 115
La professione del letterato è più nociva alla salute di quella dell' artefice sedentario. E perchè? 116
Avvantaggi della musica. 114
Maniera pericolosa con la quale cercano di rianimare i loro spiriti affaticati. 117
Cosa allora debbano fare. ivi
Piano, che l'Autore segue nei suoi lavori. ivi
Negligenza de' letterati sulla loro salute. 118
Difficoltà di curare i letterati. ivi
Genere di esercizio conveniente ai letterati. 119
Bagno freddo, spezie di esercizio. ivi
ART. IV. *Degli alimenti de' letterati.* ivi
Vitto dei letterati. ivi
Alimenti che devono evitare. ivi
Maniera la più sana di mangiare il pesce. 120
Quanto è importante di molto masticare per ben digerire. ivi
L'acqua deve essere la bevanda de' letterati: il vino non può essere, che un rimedio per essi. 121
Devono interdirsi il tè, il caffè, ed il tabacco. ivi

CAPITOLO TERZO.

Degli Alimenti. ivi

POssanza del vitto sulla costituzione. ivi
Importanza del vitto per la conservazione della salute. ivi
Importanza del vitto nelle malattie. 122
E' difficile di stabilire niente di certo sopra gli alimenti; tocca all' esperienza il decidere. ivi
La regola generale riguardo la quantità degli alimenti, è di evitare egualmente il troppo, e il troppo poco. 123
Avvantaggi della sobrietà; esempj riferiti in prova. ivi
Attenzione, che bisogna avere alla qualità degli alimenti. 124
La biada troppo a lungo conservata è contraria alla salute. 125
Le carni devonsi mangiare fresche. ivi
Deesi rigettare quelle di animali morti da se, o uccisi nello stato di male. ivi
Animali de' quali non bisogna mangiare. 126
Costume dannevole; ivi

E operazioni importune de' macellaj. 127
Malattie cagionate da ſoverchia quantità di nodrimento animale. *ivi*
Non deeſi mangiare carne, ſe non una ſola volta per giorno. 128
Avvantaggi del vitto vegetabile. 129
Gli alimenti non devono eſſere nè troppo liquidi, nè troppo aſciutti. *ivi*
Inconvenienti de' cibi troppo aſciutti. *ivi*
Maniera di prendere il tè, acciocchè non ſia novevole. *ivi*
Danni del tè preſo in gran copia, e in generale di tutte le bevande acquoſe calde. 130
Pericoli degli intingoli e de' condimenti. 131
Qualità del zucchero. *ivi*
Importanza dell' acqua nel vitto. *ivi*
Qualità, che dee avere l'acqua per eſſere buona. 132
Qualità dell' acqua di fiume. *ivi*
Qualità inſalubri dell' acque di pozzo, ec. maniera di renderle bevibili. 133
Qualità dell' acqua di pioggia, e di neve. *ivi*
Proprietà dell' acqua. *ivi*
Utilità d' un bicchiere d' acqua la mattina a digiuno. 134
Dei liquori fermentati. 135
Per qual ragione i liquori fermentati ſono nocevoli. *ivi*
Malattie cagionate dai liquori adulterati. *ivi*
Liquore proprio per provare ſe i vini ſieno adulterati col piombo. *ivi*
Danni de' liquori fermentati troppo forti. 136
Si può eſſere forti, e robuſti ſenza bere de' liquori ſpiritoſi. 138
Effetti dell' uſo de' liquori ſpiritoſi. *ivi*
Idea, che deeſi fare del vino preſo abitualmente, e con eccesſo. *ivi*
Segni ai quali ſi riconoſce, che il vino è capace di nuocere. *ivi*
Malattie cagionate dal vino. 139
Effetti del vino in coloro, che lo digeriſcono bene. *ivi*
Ciaſcheduna famiglia dovrebbe appreſtarſi da ſe medeſima i liquori fermentati. Perchè? 140
Maniera di fare il vino. 141
Tempo in cui biſogna imbottare il vino, quando vogliaſi, che il liquore ſia ſpiritoſo. 142
Perchè ſi preferiſca il vino vecchio al nuovo. *ivi*
Coſa renda il vino ſchiumoſo, e il caſo, che ſe ne deve fare. 143
Qualità, che dee avere il vino deſtinato a beverſi abitualmente. *ivi*
Il vino, che infortiſce non è buono, che a fare dell' aceto: coſa ne facciano i mercatanti di vino. 144
Maniera di correggere l'acerbità dell' uve. *ivi*
Maniera di fare l'aceto. 145
Maniera di fare la birra. *ivi*

Cosa sia il *malt*, o l'orzo infranto. 146
Si dovrebbe del pari farsi da se stessi il pane. 143
Qualità, che costituiscono il miglior pane. 147
Caratteri della buona biada, e della buona segala. 148
Caratteri della buona farina di frumento; 149
Della buona farina di segala. *ivi*
Da che dipenda la buona qualità del pane. *ivi*
Meno l'acqua è calda, più il pane è dilicato. 150
Grado di calore che deve avere l'acqua. *ivi*
Cosa sia il lievito; maniera di procurarsene di buono. *ivi*
Maniera d'impastare. 151
Cosa intendasi per lievitare la pasta. 152
In qual modo si debba agevolare la fermentazione della pasta. *ivi*
Mezzo di procacciarsi il lievito dalla prossima cottura. *ivi*
Caratteri da' quali si riconosce, che la pasta è bastantemente lievitata. *ivi*
Grado di calore, che deve avere il forno. 153
Quanto tempo resta il pane a cuocersi, e come si riconosca, ch'egli è ben cotto. *ivi*
Il pane caldo devesi esporre all'aria. *ivi*
Caratteri del pane fatto col lievito della birra. *ivi*
Alimenti che devono usare le persone deboli, e snervate; *ivi*
Le persone che abbondano di sangue; 154
Quelle che sono grasse; *ivi*
Quelle che sono magre; 155
Quelle che sono soggette ad agrezze e a ruttazioni alcalescenti; *ivi*
I gottosi, e gl'ipocondriaci. *ivi*
Perchè sia dannevole l'uso abituale del caffè. 154
Proprietà del caffè. *ivi*
Suoi avvantaggi quando sia preso di raro. *ivi*
Inconvenienti particolari al caffè col latte. *ivi*
A chi il caffè particolarmente convenga. 155
Il cibo deve essere proporzionato alla maniera di vivere. *ivi*
Non deve essere di troppo uniforme. Perchè? *ivi*
Vitto delle persone attaccate da qualche malattia particolare. 156
Alimenti, che convengono ai fanciulli agli adulti, e a' vecchi. *ivi*
E' importante, che il vitto sia regolato. Perchè? *ivi*
Bisogna prendere degli alimenti parecchie volte per giorno. Perchè? *ivi*
Il digiuno è nocivo a' giovani, e a' vecchi. 157
I vecchi non devono star lungamente senza mangiare. Perchè? *ivi*
La cena vuol esser leggera; ma la colezione deve essere solida. *ivi*
Perchè le cene abbondanti sono pericolose. *ivi*
Danni del soverchio mangiare. 158
Ogni cangiamento improvviso nel vitto è dannevole: co-

me debbasi regolare, quando si sia sforzato a cangiare il proprio modo di vivere. 159
Sino a qual segno il vitto debba essere regolato. *ivi*
Maniera falsa, con cui si ragiona sopra gli alimenti. *ivi*
Di tutti gli alimenti oggidì usati nelle nostre tavole, non ve n' ha alcuno per se stesso cattivo. 163

CAPITOLO QUARTO.

Dell' Aria. 161

Bisogna avere attenzione all'aria, che si respira. E perchè? *ivi*
Le influenze impercettibili dell' aria sono l'obbietto di questo Capitolo. 163
Effetti dell' aria troppo calda; *ivi*
Troppo fredda; *ivi*
Troppo umida; *ivi*
Ristagnante. 164
Quanto sia malsana l'aria delle grandi Città; mezzi di renderla salubre. *ivi*
I cimiterj corrompono l'aria delle Città. Perchè? *ivi*
Le sepolture corrompono l'aria delle Chiese, di già malsane per se medesime. 165
Mezzi di rendere salubre l'aria nelle Chiese. *ivi*
Effetti dell'aria, che ristagna nelle prigioni, e nelle abitazioni de' poveri delle Città. 166
Un' abitazione non può esser sana, se l'aria non vi circoli liberamente. 167
I letti non devono essere rifatti se non che dopo d'essere stati esposti all'aria per tutta la giornata. 168
Utilità del ventilatore nelle carceri, negli spedali, ne' navigli, ec. *ivi*
Altri avvantaggi del ventilatore. *ivi*
Pericoli dell'aria delle miniere, dei pozzi, delle cantine, ec. racchiuse da lungo tempo. *ivi*
La camera da dormire deve esser grande. Perchè? 169
Mezzi di riparare all'aria insalubre, che si respira nelle Città. *ivi*
Chi sieno coloro, che devono sopra tutto fuggire l'aria delle grandi Città. *ivi*
Cosa debbano fare coloro, che non possono abbandonar le Città. 159
Inconvenienti, che risultano dai boschi piantati troppo vicino alle abitazioni, ai castelli, ec. *ivi*
Le abitazioni situate ne' luoghi paludosi, vicino a' laghi, ec. sono malsane. *ivi*
L'aria fresca non è meno utile ai malati, che alle persone in salute. 171

Ella è pei malati il più poſſente cordiale. 171
Mezzi di rinfreſcar l'aria, che un malato reſpira. ivi
L'aria freddiſſima è preferibile per i malati all'aria calda. 172
E' neceſſario aſſolutamente di rinnovellare l'aria degli ſpedali. Perchè? ivi
I Medici, i Cerusici, ec. ſteſſi ne ritrarrebbono del vantaggio. 173
Mezzi de' quali devono ſervirſi i Medici, e coloro, che aſſiſtono ai malati per preſervarſi dalla contagione. ivi

CAPITOLO QUINTO.

Dell' Eſercizio. 175

Importanza dell'eſercizio per conſervare la ſalute. ivi
L'agricoltura è lo ſtato il più favorevole alla ſanità. 176
Prova dell'inclinazione dell'uomo per l'eſercizio. ivi
Senza l'eſercizio non ſi può godere ſalute. ivi
Effetti funeſti dell'inazione. ivi
Effetti dannoſi della moltiplicità delle vetture. ivi
Poſſanza dell'eſercizio per fortificare la ſanità. 178
Coſa debbaſi intendere per eſercizio. ivi
Ragioni ridicole ſulle quali fondaſi per non fare eſercizio. ivi
Coſa ſia che ſuppliſce fino a certo ſegno all'eſercizio nelle femmine. 179
Malattie cagionate dalla mancanza di eſercizio: le oſtruzioni; 178
La delicatezza de' nervi; 179
La gotta, il reumatiſmo, le febbri, ec. 180
Poſſanza dell'eſercizio contro le malattie de' nervi. ivi
Vantaggi del cavalcare, o ſia del moto a cavallo. ivi
Qual'idea vuolſi formare dell'eſercizio. ivi
A chi ſi convengano le occupazioni ſedentarie. 181
Danni dal reſtare in letto troppo a lungo. ivi
Vantaggi dell'aria mattutina. 182
Malattie delle perſone inattive; l'eſercizio n'è il rimedio. ivi
Come debbaſi prendere l'eſercizio. ivi
Avvantaggi del ballo come eſercizio. ivi
Non biſogna darſi ad un ſolo eſercizio, ma darſi a tutti, e ſopra tutto a quello, che mette più di parti in movimento. 183
Idea, che deeſi formare del giuoco. ivi
Suoi inconvenienti. ivi
Come debba eſſere diretto l'eſercizio. 185
Dannoſa poſſanza della ſcioperaggine. ivi
Le genti ricche, e gli uomini ſedentarj dovrebbero di tanto in tanto occuparſi nell'arti meccaniche. ivi

Gli esercizj del corpo, e quelli dello spirito devono servirsi di sollievo gli uni agli altri. 185
Effetti infelici della scioperaggine. 186

CAPITOLO SESTO.

Del Sonno. *ivi*

Bisogna regolare il tempo del sonno. Perchè? *ivi*
Egli deve essere relativo all'età, alle occupazioni, al modo di vivere, ec. *ivi*
Sette in ott'ore di sonno bastano agli adulti. Cosa avvenga allorchè si resti di più in letto. 187
Mezzo di rendere il sonno salutare. *ivi*
La notte è il tempo destinato dalla natura per il sonno. *ivi*
Altri mezzi di rendere il sonno salutare. *ivi*
Non v'ha sonno senza esercizio. *ivi*
Necessità delle cene parche per godere del sonno. 188
Cosa si debba pensare del sonno meridiano. *ivi*
Chi sieno quelli, che possono trarne del vantaggio. 189
Chi sono quelli, a' quali egli sarebbe nocevole, o inutile. *ivi*
Circostanze, che lo rendono necessario a tutti gl'individui. 190
Tempo che deve durare il sonno meridiano. *ivi*
Positura nella quale deesi farlo. *ivi*
Bisogna starsene agiati, e togliersi d'indosso ogni legaccio. 191
La tristezza si oppone al sonno. 189
In qual guisa la pace dell'anima, e la purità de' costumi sono capaci di procurare un sonno tranquillo. 191
La felicità, e la sanità anno una stessa sorgente, l'integrità della coscienza. *ivi*

CAPITOLO SETTIMO.

Degli Abiti. 192

Considerazioni, che debbonsi fare nella scelta degli abiti. *ivi*
Quantità di abiti che abbisognano ai fanciulli, ed ai vecchi. 193
I giovani non devono portare flanella, finchè si trovano in salute. *ivi*
Con quale cautela si debbano cangiare gli abiti di stagione. *ivi*
Mezzi di evitare gli errori nel cambiamento degli abiti di stagione. *ivi*
Pericoli, a' quali esponesi, allorchè si riscaldano troppo i proprj appartamenti. 194
In qual proporzione debba essere l'aria interiore colla esteriore, per sortire senza rischiare d'essere esposto all'infreddature, alle fluffioni, ec. *ivi*
Il panno è un drappo adattato a tutte le stagioni. 195

Perchè la forma degli abiti nuoca sì di sovente alla salute. 194
Opinione ridicola del popolo sopra gli abiti. 196
Le scarpe troppo strette sono la cagione de' calli, delle callosità, ec. *ivi*
Altri inconvenienti delle scarpe troppo strette. *ivi*
Inconvenienti delle sotto calcagna alte delle scarpe delle femmine. 197
Danni de' legaccioli, delle fibbie, de' collaretti, delle gorgiere, ec. *ivi*
In che consiste la perfezione d'un abito. *ivi*
I Quakeri proposti per modello della maniera di vestirsi. 198
Bisogna consultare il temperamento nella scelta degli abiti. *ivi*
E' difficile di determinare la quantità degli abiti necessarj a cadaun individuo. *ivi*
Qual è lo scopo delle persone nella scelta degli abiti. *ivi*

CAPITOLO OTTAVO.

Dell' Intemperanza. 199

La temperanza è altrettanto necessaria per la conservazione della salute, quanto l'esercizio. *ivi*
In che consiste la sanità. 200
Effetti dell' intemperanza. *ivi*
Quali sieno le cagioni di parecchie malattie nuove. *ivi*
Condotta stravagante, e giornaliera de' ricchi. 201
La temperenza consiste nell' evitare qualsifia specie di eccesso. *ivi*
L'intemperanza non conosce alcun limite. 202
Regola della temperanza relativamente agli alimenti. *ivi*
Conseguenze dell' intemperanza nell' uso de' liquori spiritosi, e de' piaceri carnali. *ivi*
Gli effetti dell' intemperanza dei padri, e delle madri si stendono fino sopra i loro figliuoli. 203
Ella è la causa della rovina delle famiglie, e anco degli Imperj. *ivi*
Abuso de' liquori da tavola preso per esempio degli effetti dell' intemperanza. *ivi*
L'abuso de' liquori inebbrianti produce la febbre. *ivi*
L'infiammazione di petto, del fegato, del cervello, ec. *ivi*
De' mali cronici di differente specie. 204
Malattie cagionate dai liquori sovente mente ripetuti, quantunque non si giunga all' ubbriachezza. *ivi*
L'ubbriachezza è una delle cagioni della consunzione. *ivi*
Conseguenza funesta dal bere, cui si abbondonano i sventurati ad oggetto di confortarsi. 205
L'ubbriachezza rovina la sanità, e conduce all' imbecillità. *ivi*
I liquori spiritosi nuocono massime alla gioventù. 206

Vizzi terribili de' quali l'ubbriachezza è la sorgente. 206
Malattie, che sono la conseguenza dell'ubbriachezza. *ivi*

CAPITOLO NONO.

Della Politezza. *ivi*

NEssuno è esente dall'esser netto. *ivi*
Idea, che deesi formare della politezza. *ivi*
La nettezza è il mezzo che più favorisce la traspirazione. *ivi*
Indifferenza, che si ha per le biancherie. Ragioni di questa indifferenza. 208
Effetti e malattie cagionate perchè non cangiasi bastantemente spesso di biancherie. *ivi*
Avvantaggi dal cangiar tutti i giorni di biancherie. *ivi*
La sporcizia produce la scabbia; *ivi*
Il morbo pedicolare: la politezza n'è il rimedio. 209
L'immondezza è una delle cagioni delle febbri maligne. *ivi*
Devonsi fuggire le persone sudicie, come contagiose. *ivi*
Di quale importanza sia la mondezza nei luoghi, ove v'ha molta gente; *ivi*
Dentro le Città. *ivi*
Cosa rende le Città immonde. *ivi*
Non si dovrebbe permettere, che i macelli fossero nelle Città. 210
Avvantaggi della nettezza delle Città. *ivi*
Negligenza de' contadini relativamente alla nettezza. 211
Mezzi d'indurre alla pulizia le persone, che apprestano gli alimenti, ec. *ivi*
Importanza della nettezza negli accampamenti. *ivi*
La politezza è nell'Oriente un atto di religione. 212
Abluzioni alle quali sono tenuti i Turchi. *ivi*
Come queste abluzioni contribuiscono alla conservazione della salute, e a preservarli dai mali contagiosi. *ivi*
Elleno agevolano la traspirazione, fortificano il corpo, e ravvivano gli spiriti. 213
Avvantaggi del lavarsi frequentemente i piedi. *ivi*
Malattie, che questo atto di mondezza previene. *ivi*
Importanza della politezza nei navigli; *ivi*
Negli spedali. 214
Negligenza di coloro, che assistono gl'infermi, relativamente alla mondezza. *ivi*
La nettezza necessaria ad una persona in salute, lo è più ad una inferma. Perchè? *ivi*
Ella è importante per l'ammalato, del pari che l'aria fresca. 215
Effetti dannosi dell'immondezza presso i malati. *ivi*
Subito, che un malato sia sudicio, deesi cangiarlo di biancherie. *ivi*
Pregiudizio relativamente alla biancheria netta di bucato. *ivi*

Assurdità di questo pregiudizio. 215
Inconvenienti che seco strascina. *ivi*
Mezzi per fare svanire i pretesi difetti delle biancherie di bucato. 216
Avvantaggi della politezza superiori all'abbigliamento. *ivi*
Non v'è alcuno, che non debba tenersi pulito, e si dee esserlo in tutti gl'istanti della vita. 217

CAPITOLO DECIMO.

Del Contagio. *ivi*

QUasi tutte le malattie sono contagiose. Si dee dunque evitare ogni sorta di comunicazione coi malati. *ivi*
Le malattie si comunicano per via di quelli, che frequentano gli ammalati. *ivi*
Le visite sono nocevoli a quelli, che le fanno, e ai malati. Perchè? 218
Le persone che stanno male, devonsi lasciare sole coi loro assistenti. *ivi*
Altri inconvenienti delle visite indiscrete presso i malati. 219
Il costume d'invitare numerosa copia di gente ai funerali, è un altro mezzo onde propagare il contagio. *ivi*
Mezzi d'impedire, che il contagio non si comunichi. 220
E' pericoloso il portare gli abiti de' malati, perchè possono comunicare la contagione. *ivi*
Esempio della peste comunicata per via d'una lettera; 221
Per via d'una quantità di paglia sparsa sotto un letto esposto all'aria aperta. *ivi*
Non si dee coricarsi sui letti degli infermi, nè portare i loro abiti, se non dopo che sono stati esposti ai vapori del zolfo. *ivi*
Negligenza di coloro che sono alla testa degli spedali, relativamente al contagio, che ivi è epidemico. 222
Pericoli dal dormire cogl'infermi. *ivi*
Devesi al commercio una parte delle malattie contagiose. *ivi*
Mezzi, che si dovrebbero impiegare per impedirle. 223
Le prigioni, e gli spedali spargono il contagio nelle Città. Perchè? *ivi*
Presso che tutti gli spedali sono difettosi per la loro costruzione, e pel luogo dove sono situati. *ivi*
Tocca ai Medici, e ai Fisici il fissare il collocamento d'uno spedale, e di ordinarne la costruzione. 224
Altre cagioni, che concorrono a disseminare il contagio nelle Città: mezzi per preservarsi. *ivi*
Il non far assistere i malati se non da quelle sole persone, che si destinano a ciò, sarebbe un mezzo sicuro di prevenire la contagione. 225

Maniera con cui devonsi regolare coloro, che assistono gl' infermi, per preservarsi dal contagio, e non espanderlo. 115
Il contagio è di sovente sparso a cagione della poca avvertenza, che i Medici anno di loro stessi. ivi
Gli spedali debbono essere puliti, arioſi, e fabbricati fuori del seno delle Città. 216
I padroni devono mandare allo spedale i loro servi malati. 217
Cagioni per cui gli spedali sono i propagatori del contagio. ivi
Le malattie contagiose degli spedali sono originate dalla cattiva amministrazione, dalla immondezza, ec. ivi
Come debba essere costrutto uno spedale. 218
Come debba essere amministrato. 219
Gli spedali dovrebbono essere più numerosi. Perchè? 228

CAPITOLO UNDECIMO.

Delle passioni, particolarmente della collera, del Timore, dello Spavento, della Tristezza, dell' Amore, della Melanconia Religiosa, (e dei Temperamenti, sorgenti delle nostre Passioni.) 230

Influenza delle passioni sui mali, e sulla loro guarigione. ivi
§. I. *Della Collera.* ivi
Effetti della collera: a chi sopra tutto ella è nocevole. ivi
Effetti del rancore. ivi
Potere del perdono dell' ingiurie. 231
Mezzi di preservarsi dai moti di collera. ivi
§. II. *Del Timore, e dello Spavento.* 232
Effetti del timore, e dello spavento nelle malattie. ivi
Malattie cagionate dallo spavento. ivi
Conseguenze funeste dell' usanza, che anno le nutrici, e i domestici di non trastullarsi coi fanciulli, se non per impaurirli. ivi
Il timore continuo d'una malattia genera sovente questa stessa malattia. 233
Le donne di parto prese per esempio. 234
Effetti dannosi degli squilli funebri. ivi
Effetti funesti del timor della morte inspirato negli spedali. 235
Bisogna allontanare dal malato tutto ciò, ch'è capace di inspirargli timore. 236
Il malato non ha bisogno, che d'un custode, e di un assistente per cangiarlo. Perchè? ivi
Il costume di pronosticare l'esito d'una malattia, non può essere se non nocevole ai malati. 237
Non vuolsi, che una risposta equivoca alle interrogazioni indiscrete sull'esito d'un male. ivi
Cautele da usarsi, allorchè trovisi costretto di proferire un pronostico. 238

In che la ſcienza de' pronoſtici può eſſere utile al Medico. 238
I caſi, in cui conviene eſporre un giudizio deciſivo d'un male, ſono rari. Incertezza della ſcienza de' pronoſtici. 239
Conſeguenze funeſte dell'impreſſione, che fa preſſo certuni malati la propoſizione di farli munire de' ſacramenti. *ivi*
Qual momento ſi debba ſcegliere per far loro queſta propoſizione. *ivi*
E quale per indurli a mettere in ordine i proprj affari. 240
I Medici non ſono i ſoli che s'impaccino nel predire la ſorte de' malati. 239
La compaſſione, e la ſperanza ſono più utili ai malati di quello che i rimedj. 240
§. III. *Della triſtezza.* *ivi*
Effetti della triſtezza. *ivi*
Biſogna ſgombrarla nei ſuoi principj. *ivi*
V'ha della grandezza d'animo nel ſopportare con coraggio le avverſità della vita. *ivi*
Mali cagionati dalla triſtezza. 241
Mezzi che ſi devono adoperare per ſottrarſi alla triſtezza. *ivi*
Una ſocietà gradevole; *ivi*
La varietà d'idee; *ivi*
La mutazione di oggetti; 242
L'applicazione agli affari anco ſerj. *ivi*
Gli oneſti piaceri. *ivi*
Errore di coloro, che trovandoſi rammaricati ſi danno al bere. *ivi*
§. IV. *Dell'Amore.* 243
L'amore è la più forte delle paſſioni. *ivi*
Attenzione, che biſogna avere prima di darſi all'amore. *ivi*
Conſeguenze funeſte nelle quali ſtraſcina l'amore, allorchè abbiaſi la barbarie di farſene un giuoco. *ivi*
Arrivato ad un certo grado non può ſanarſi, che col poſſedimento dell'oggetto amato. 244
Condotta ordinaria de' padri, e delle madri nei maritaggi. *ivi*
Si deve ne' maritaggi conſultare ſopra tutto l'inclinazione de' ſoggetti, e aver attenzione ai loro temperamenti. Perchè? *ivi*
§. V. *Della Melanconia religioſa.* 245
Effetti della melanconia religioſa, che ha la ſua ſorgente nell'idea falſa, che formaſi della Religione. *ivi*
La Religione conſiderata ſotto il ſuo vero punto di viſta, ne ſarebbe eſſa ſteſſa il rimedio. *ivi*
Unico mezzo per ſottrarſi alla violenza delle paſſioni. *ivi*
§. VI. *Delle diverſe ſpezie di Temperamenti, ſorgenti delle noſtre Paſſioni.* 246
Tutte le paſſioni prendono origine dal temperamento. *ivi*
Eſpoſizione delle diverſe ſpezie di temperamento. 257
ART. I. *Del Temperamento ſanguigno.* *ivi*
Qualità fiſiche del temperamento ſanguigno. *ivi*
Qualità morali dell'uomo ſanguigno. 248

ART. II. *Del Temperamento bilioſo.* 249
Qualità fiſiche del temperamento bilioſo. *ivi*
Qualità morali dell'uomo bilioſo. *ivi*
ART. III. *Del Temperamento melanconico.* 250
Qualità fiſiche del temperamento melanconico. *ivi*
Qualità morali dell'uomo melanconico. 251
ART. IV. *Del temperamento pituitoſo, o flemmatico.* 252
Qualità fiſiche del temperamento pituitoſo, o flemmatico. *ivi*
Qualità morali dell'uomo pituitoſo, o flemmatico. 253

CAPITOLO DUODECIMO.

Delle Evacuazioni conſuete, quali ſono le feccie inteſtinali, le orine, e la traſpirazione inſenſibile. 254

QUali ſieno le principali evacuazioni del corpo umano. *ivi*
Non ſe ne può ſopprimere alcuna ſenza che la ſalute ne venga alterata. *ivi*
§ I. *Degli Scarichi di ventre.* *ivi*
E' coſa importante, che gli ſcarichi di ventre ſieno regolari. Perchè? *ivi*
Cagioni capaci di rendere gli ſcarichi di ventre irregolari. *ivi*
Qual'è la quantità degli ſcarichi neceſſarj per giorno ad un adulto. 255
Malattie alle quali eſpone la ſtitichezza. *ivi*
Mezzi da uſarſi per eccitare uno ſcarico in ciaſcun giorno. *ivi*
Negligenza, ed oſtinazione di certuni ſu queſto riguardo. 256
Pregiudizio ſul propoſito de' lavativi, *ivi*
Danni delle droghe per rimediare alla ſtitichezza. *ivi*
Conviene ricercarne il rimedio nella regola del cibo. *ivi*
Regola, che devono ſeguire coloro, che ſono troppo lubrici. 257
§. II. *Delle Orine.* *ivi*
E' difficile di ſtabilire coſa alcuna ſulla natura dell'orine. *ivi*
Perchè? *ivi*
Impudenza de' ciarlatani ſu queſto propoſito. 258
Cagioni capaci di ſopprimere le orine. *ivi*
Malattie cagionate dalle orine riſtagnanti troppo a lungo dentro la veſſica. 259
Accidenti cagionati dal non avere ſoddisfatto al biſogno d'orinare per un falſo riguardo. *ivi*
Cagioni, che rendono le orine troppo abbondanti. *ivi*
§. III. *Della Traſpirazione, e delle cauſe capaci di ſopprimerla.* 260
Di quale importanza ſia la inſenſibile traſpirazione per conſervare la ſalute. *ivi*
Malattie alle quali eſpone la ſoppreſſione della traſpirazione. *ivi*
ART. I. *Delle variazioni dell'Atmoſfera.* 261
La variazione de' tempi è una delle cagioni le più comuni della ſoppreſſione della traſpirazione. *ivi*

Malattie che nascono da questa sola cagione. 261
Mezzo di munirsi contro gli effetti di questa cagione. ivi
ART. II. *Degli Abiti bagnati.* 262
Malattie cagionate dagli abiti bagnati. ivi
Mezzi di prevenirle. ivi
Negligenza delle persone campestri su tale proposito. ivi
ART. III. *De' Piedi umidi.* ivi
Malattie cagionate dalla umidità de' piedi. ivi
Sopra tutto nelle persone dilicate. ivi
Mezzi di prevenirle. 263
ART. IV. *Dell' Aria notturna.* ivi
La freschezza dell'aria notturna sopprime la traspirazione. ivi
Malattie, che può cagionare la rugiada della sera. ivi
L'aria notturna è sopra tutto nociva agl' infermicci e ai convalescenti. 264
Ora del giorno, in cui si può far prender aria a un convalescente. ivi
Mezzi di preservarsi dai pravi effetti dell'aria notturna. ivi
ART. V. *Dei Letti umidi.* ivi
Come i letti divengano umidi. ivi
I viaggiatori rincontrano spesso de' letti umidi. ivi
Essi devono quanto la peste fuggire gli alberghi, dove si ritrovano di sì fatti letti. Perchè? 265
I letti di riserva sono spessissimo umidi: come? 265
Mali che cagionano. ivi
Le persone dilicate non devono mai coricarsi su questi letti. ivi
Mezzi di prevenire gl' inconvenienti dei letti umidi. ivi
Costume micidiale della maggior parte degli alberghi. ivi
Le biancherie, che non sono state al bucato, non devono giammai mettersi in opra, se prima non si sieno asciutte al fuoco. 266
ART. VI. *Delle Abitazioni umide.* ivi
Attenzione, che bisogna avere nella scelta della situazione d'una casa. ivi
Malattie alle quali esponesi allorchè si abitano delle case fabbricate di fresco. ivi
Maniera particolare, per cui si rendono le case umide in certi cantoni. 267
ART. VII. *Del Passaggio subitaneo dal caldo al freddo.* ivi
Cagioni le più frequenti delle infreddature. ivi
Consuetudine pericolosa degli artigiani, che lavorano all'aria aperta. 268
Non si devono bere liquori freddi, ed acquosi quando sentasi caldo. ivi
Mezzi di estinguere la sete senza riempiersi di acqua fredda. ivi
Cosa deesi fare, allorchè essendo riscaldati, s' abbia bevuto freddo. 269
Effetti de' liquori freddi, allorchè trovasi riscaldato. ivi

Le frutta acerbe, la insalata, ec. sono altresì notevoli in questi casi. 296
A che esponesi, quando dopo d'essere restati in una camera calda, e aver bevuto caldo, si sorta all'aria. *ivi*
Quanto sia pericoloso il tenersi vicino ad una finestra aperta in una camera calda. *ivi*
Dormire, o lavorare con le finestre aperte non è meno da temersi. 270
Il mantenere gli appartamenti troppo caldi, è una cagione certa d'infreddare. *ivi*
Malattie cagionate dall'essersi tuffati nell'acqua fredda, essendo riscaldati. *ivi*
Mezzi di evitare l'infreddamento. *ivi*
Consiglio di Celso relativamente alla conservazione della salute. 271
Ricapitolazione. 273

Fine del Sommario del Tomo Primo.

2510308 D

NOI RIFORMATORI

Dello Studio di Padova.

CONcediamo Licenza a *Niccolò Bettinelli* Stampator di *Venezia per il Seminario di Padova*, di poter ristampare il Libro intitolato: *Medicina Domestica* ec., *di Guglielmo Buchan* ec. *Tomi V. ristampa*; osservando gli ordini soliti in materia di Stampe, e presentando le Copie alle Pubbliche Librerie di Venezia, e di Padova.

Dat. li 22. Novembre 1788.

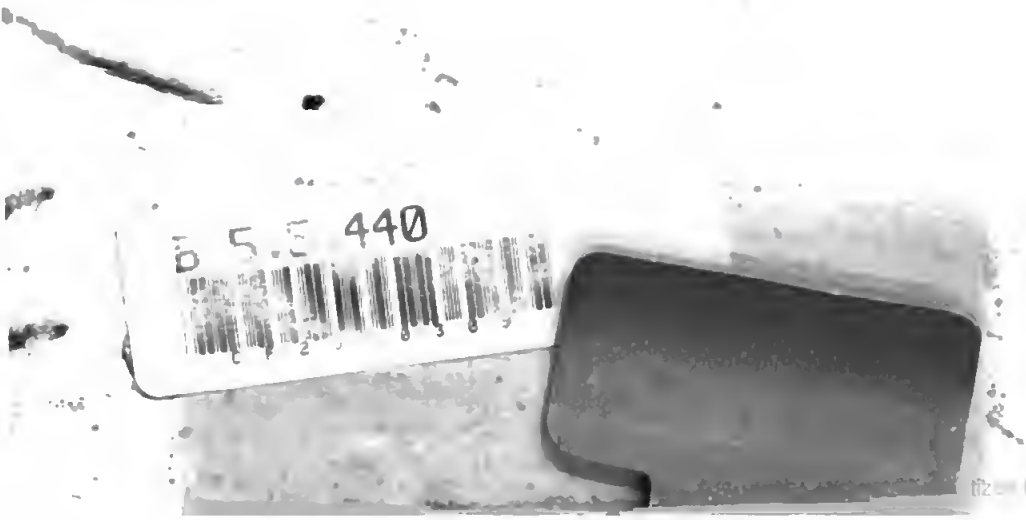
(GIROLAMO ASCANIO K^r. RIF.

(ZACCARIA VALLARESSO RIF.

(

Registrato in Libro a Carte 274. al Num. 2583.

Marcantonio Sanfermo Segretario.


D 5 .E 440